

ほけんだより 9月



2026年9月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

2学期がスタートしました。どんな夏休みをすごしたか、お話がきけるのを楽しみにしています。

ひさしぶりの学校でつかれがたまりやすいときです。すいみをしっかりとって、次の日につかれをのこさないようにしていきたいですね。



夏休みの生活をふりかえろう！

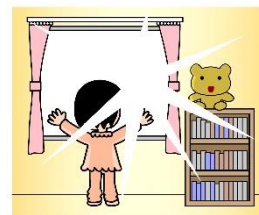
よくできたものに○をつけましょう。

はやお 早起きをした 7時 くらい	あさ、よる 朝、夜のはみがきをした	あさ、ひる、ゆう 朝、昼、夕ごはんをしっかりと食べた	からだ 体をうごかす あそびやおてづだいをした
テレビやゲームはルールを守って見たり使ったりできた	まいにち ほぼ毎日、うんちが出た	まいにち 毎日、お風呂に入って体をきれいにした	はや 早くねた

どれくらい○がつきましたか？ ○がついたところは、つづけていけるといいですね。

★生活リズムをもどすコツ★

- 毎朝、決まった時間に起きる。
- 朝起きたら、太陽の光をあびる。
- 朝ごはんを食べる。
- ねる1～2時間前からは、ゲームやスマホを使わない。 など



じぶん 自分でできる？ けがの手当て



(きゅう)が(きゅう)か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくなるときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら
洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ
冷 や す

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

1学期は、すりきずやだぼく（何かにぶつけた）でほけん室に来る子が多かったです。すりきずは、水であらってきてくれるといいです。

まだまだあつい日がつづきそうです

き 気をつけて！ ゆうぐ 遊具によるやけど

真夏の強い日差しを受けた遊具や地面は、とても熱くなっていることがあります。うっかりさわるとやけどをすることもあるので、熱さを確かめてから使うようにしましょう。炎天下では、外のベンチや自転車のサドルも要注意です。



タイヤとび



すべり台



ブランコ



鉄棒



ねっちゅうしょう

熱中症たいさくもつづけていきましょう。

お茶がなくならないように、大きめの水とうをもってくるといいですね。

あたまがいたい、きもちわるいなど、ちょうしがわるくなったときは、近くの人に伝えてください。

ほけんだより 9月

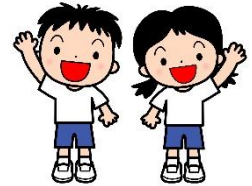


2026年9月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

2学期がスタートしました。どんな夏休みをすごしたか、話がきけるのを楽しみにしています。

久しぶりの学校でつかれがたまりやすいときです。すいみんをしっかりとって、次の日につかれを残さないようにしていきたいですね。



夏休みの生活をふりかえろう！

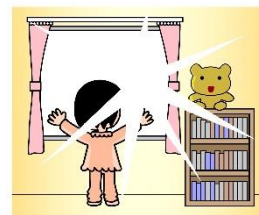
よくできたものに○をつけましょう。

はやお 早起きをした 7時 くらい	あさ、よる、は 朝、夜の歯みがき をした	あさ、ひる、ゆう 朝、昼、夕ごはん をしっかりと 食べた	からだ、うご 体を動かす あそびや お手伝いをした
テレビやゲームは ルールを守って 見たり使ったりできた	まいにち ほぼ毎日、うんち で が出た	まいにち 毎日、お風呂に 入って 体を きれいにした	はや 早くねた 10時

どれくらい○がつきましたか？ ○がついたところは、続けていけるといいですね。

★生活リズムをもどすコツ★

- 毎朝、決まった時間に起きる。
- 朝起きたら、太陽の光をあびる。
- 朝ごはんを食べる。
- ねる1～2時間前からは、ゲームやスマホを使わない。 など



じぶん 自分でできる？ けがの手当て



(きゅうがつかい) か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら
洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ
冷 や す

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

1学期は、すりきずやだぼく（何かにぶつけた）で保健室に来る子が多かったです。すりきずは、水であらってきてくれるといいです。

けがを防ぐために…

けがを防ぐために大切なことについて、 に当てはまる言葉をえらんで書きましょう。

- をよく見て行動する。
- を守る。
- じゅうぶんな をとる。
- を食べる。

ここからえらびましょう。

おやつ、先生、まわり
ルール、朝ごはん
すいみん、ゲーム



まだまだ暑い日が続きます



ねっちゅうしょうたいさく つづ
熱中症対策を続けていきましょう。

お茶がなくならないように、大きめの水とうを持ってくるといいですね。

あたま いた きもちわる ちょうし わる
頭が痛い、気持ち悪いなど、調子が悪くなったときは、近くの人に伝えてください。