

親子で一緒に読んでください

ほけんだより 9月



令和8年8月26日
八王子市立柏木小学校
校長 荒井 裕美
養護教諭 黒田 聡美

夏休みが終わり、2学期になりました。楽しく、充実した時間を過ごすことができたでしょうか？一人一人過ごし方は違ったとしても有意義な39日間となっていたのなら嬉しいです。しかしこの長い夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。最初は朝起きるのが辛いかもしれませんが、普段の規則正しい生活リズムに戻せるよう、早寝・早起き・朝ごはんの基本的な生活習慣を意識していきましょう。

今月の保健目標

生活リズムをととのえよう



【今月の保健行事】

日にち	内容	学年
8/27(木)	身体測定	高学年
8/28(金)	身体測定	中学年
8/31(月)	身体測定	低学年
9/3(木)	ハケ岳移動教室事前健診	5年生

<身体測定を受けるときのお願い>

- ・身体測定を受けるときには体育着を着て行きます。身体測定当日は、**体育着を忘れずに持たせてください。**
- ・髪の長い子は、髪を結ぶときにはポニーテールなど頭の中には結ばず、二つ結びなど横に結ぶようにしてください。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

まだまだ暑が続きます～熱中症予防に関するお願い～

今年もまだまだ気温の高い日が続きそうです。2学期の最初のうちは、夏休み中に涼しい部屋にいる時間が長かったことから、暑さに体が慣れておらず熱中症になる可能性があることも考えられます。そのため、以下のことについて、お子さんの服装や持ち物、健康観察等ご配慮をお願いいたします。



朝食は必ずとるようにしてください。朝食で塩分・水分がとれます。



十分な水分、帽子を忘れずに持たせてください。



夜は早く寝て、1日の疲れがとれるように十分に睡眠時間を確保してください。



登校前に体調に変わりないか、健康観察をしてください。

9月1日は防災の日

地震や台風、大雨など、災害のニュースを耳にすることが多くあります。災害は、いつ起きるか分かりません。防災の日を機会に家族で身を守る方法や避難する場所などを話し合ってみるといいかもしれませんね。

どんなことを話し合うの？

- ・家の中の安全な場所、身の守り方
- ・家族が離れ離れになった時の連絡方法、待ち合わせ場所
- ・避難場所、避難ルート
- ・家の周りの危険な場所、台風や洪水の場合も考えましょう。

家族みんなで1年に一度チェックしておきましょう。



けがの手当て、正しくできていますか？
確認してみましょう！



すりきず

傷口を水道水で洗い、必要に応じて消毒、絆創膏を貼る。

鼻血

下を向いて小鼻をおさえて止血する。



きりきず

清潔なハンカチやタオルで傷口を圧迫して止血する。

ねんざ

RICE (安静・冷却・圧迫・挙上)
で応急処置をする。

