

ほけんだより

令和7年9月9日
潤ヶ野小学校 保健室
＊うちのひととよみましょう＊



2学期が始まって2週間経ちました。学校の生活リズムには慣れてきましたか？日差しは強くても、風が涼しい日も出てきました。だんだんと秋が近づいてきていますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと続けることが健康でいられるコツ！風邪を引かない強い体を目指しましょう！

運動会に音楽発表会、そして持久走大会…行事が盛りだくさんの2学期も思いっきり楽しみましょう！

抜け出せ！夏休みモード



避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／うちのひとと



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、うちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料 支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

地震や風水害など、自然災害の多い日本。避難の準備はできていますか？

交通安全ルール

9月の保健目標は「けがや事故を防ごう」です。1学期に勉強した交通安全ルールをもう一度思い出して、悲しい事故を防ぎましょう。特に、自転車に乗るときは、必ずヘルメットを被りましょう。

自転車、のこんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。正しい運転を心がけましょう。

保護者のみなさんへ、家庭でのご指導もお願いします。

10歳児童が運転する自転車と乗用車の衝突事故で、過失割合は自転車が100%。修理費用を巡る訴訟で、こんな判決が下された。幼児からお年寄りまで、幅広い年齢層に利用される自転車だが、道路交通法上はれっきとした「車」。今月1日施行の改正法では16歳以上の違反運転に厳罰が科されるようになった。最も身近な交通手段ともいえる自転車の運転マナー向上につながるか。

2024/11/18 産経新聞より



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじめさせていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



保護者のみなさんへ

2学期がスタートし、学校では体育の授業で運動会に向けての練習が始まっています。体育後の子どもたちは汗をたくさんかいており、プールだったの!？と思うほどです。そこでお願いが2つあります。

- ① いつも清潔な水筒を持たせること
- ② 下着の着替えや汗を拭くタオルを持たせること

いつもしていただいていることだと思いますが、改めて、子どもたちが快適に過ごせるように、ご協力をお願いします。

熱中症警戒レベルは、連日「危険」を示しています。私たち学校も、子どもたちの命の安全を守るために、より一層気を引き締めていきたいと思っています。

