



ほけんだよい9月



2024年 9月号
逗子市立池子小学校 保健室



学校が始まりましたね。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？友達と遊んだり、旅行に出かけたり、習い事を頑張ったり、お家でゆっくりしたり…など、色々な過ごし方があったと思います。長いお休みが終わって、学校生活が始まります。生活リズムを見直しましょう。

規則正しい生活

を送ろう

今日の体の調子はどうですか？毎日、元気に過ごすために、規則正しい生活を送り、体調を整えましょう！

そのためには下に書いてあることに気をつけてみましょう。
(できた人やできている人は、□の中に○をつけましょう。)

☐ 早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た

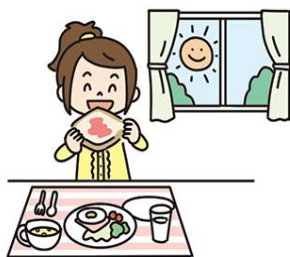
☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った

☐ 外遊びや
スポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)

☐ 夕ごはんを食べた



いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、
がんばってみませんか？

まだまだ暑いから…



しっかり水分補給を

夏と秋の分かれ目だけど…

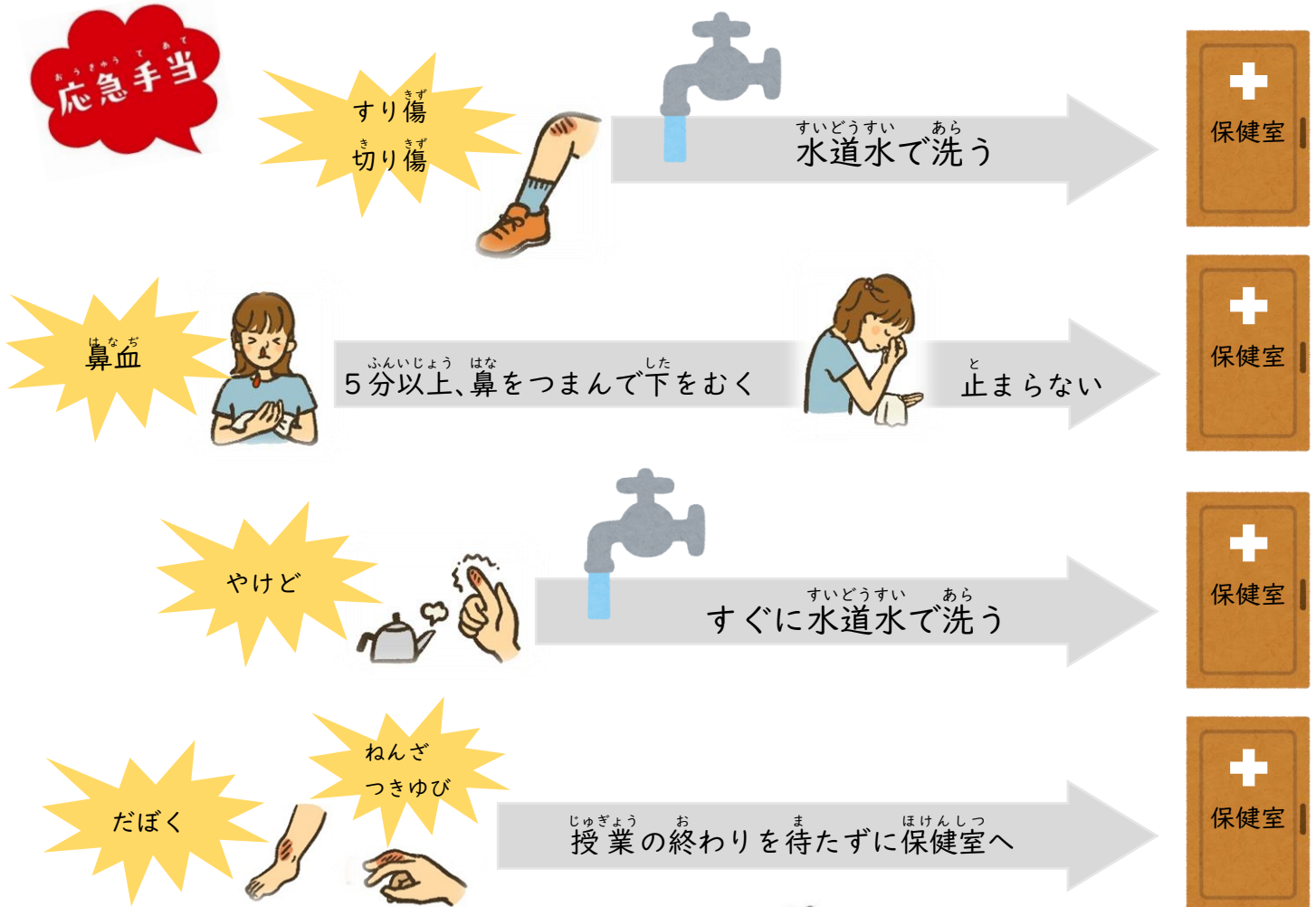
9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日
は、9月22日です。この日は、
昼と夜の長さがほぼ同じといわ
れ、少しずつ夜のほうが長くな
っていきます。

夏から秋へと季節が移り変わる
ころでもありますが、昼間は
まだ暑い日が続きます。引き続
き熱中症には気をつけるよう
にしてください。水分補給をし
ていきましょう。一方で、
雨の日や夜は涼しいときもあり
ます。外出するときは、羽織れ
るものを1枚もっておくとい
いですね。



がっ ほ け ん も く ひ ょ う お う き ゅ う し ょ ち
9月保健目標：～ 応 急 処 置 について知ろう！！～

9月9日は、「救 急 の 日」です。けがなく安全に過ごすことが一番ですが、気をつけていてもケガをしてしまうこともありますよね。けがをして保健室に行く前に自分でできることがないか考えてみましょう。



保護者の方へ

・水泳学習において

7・8月の猛暑に比べると気温はだいぶ下がってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。

さて、9月には水泳学習があります。水の中での活動は、普段の生活よりも身体への負担がおおきくなります。そして、体調不良の状態で水泳学習に参加すると、足がつってしまったり、溺れてしまったりなどの思わぬ事故へつながってしまうこともあります。

当日の健康観察の実施や授業中の体調管理、けがの防止、熱中症対策に注意して実施していきますが、水泳授業の前日は早めに寝る、朝ごはんをしっかり食べるなどの基本的な生活習慣を整え、少しでも元気な状態で水泳学習に参加できるよう保護者の方のサポートをよろしくお願いいたします。

・5. 6年生の保護者さまへ

宿泊行事前に、子どもたちの健康状態を確認するために健康調査を実施いたします。アンケート用紙を配付しますので、現在の健康状態についてご記入ください。(6年生は9/3、5年生は9/4に配付済)

また、お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任や養護教諭等いつでもご相談ください。