

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう！

ほけんだより 9月



れいわ ねん がつよっか きん
令和8年9月4日(金) 熊野第三小学校

なつやす お
夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。

せい かつ
生活リズムを

「久しぶりの学校、ちょっと疲れたな」と感じている人はいませんか？ 9月になっても、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、たっぷり眠る、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとるなど、毎日の生活リズムを整えながら、元気に2学期をスタートしていきましょう！



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントをご紹介します。



ね じ かんまえ
寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



まいにち おな じ こく ね
毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



あさ
朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



あさ た たいない
朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

がつ なのか げつ がつ にち きん
9月7日(月)～9月11日(金)

「生活リズムチェックシート(2回目)」があります！

らいしゅうげつようび ぜんこういっせい かいめ せいかつ
来週月曜日から、全校一斉に、2回目の「生活リズムチェックシート」があります。1回目の振り返りを生かして、自分の生活を見直し、より良い生活に変えていくための機会にしましょう。



せいかつ
生活リズムチェックシートで、起きる時刻・寝る時刻・朝ごはん・給食後の歯磨き・メディアの使用時間をチェックしていきます！

① 目標が守れた回数(人数)のグラフ(月曜日～金曜日までの5回)



ねるじこく

あさごはん

はみがき

メディアじかん

ストップ9

♡すごいね♡



○給食後の歯磨きが毎日できた人…219人(81%)



●寝る時刻が毎日守れた人…129人(48%)



土

***生活リズムチェックシートは表面、個人結果表は裏面に貼りましょう。**

[illegible]

おもて かいめ うえ
表 (1 回目の上)

[illegible]うら
裏

個人結果表を確認して、2回目に生
かしましょう！全部5だった人は、全
校で72人いました。すごいですね！
8角形のグラフに近づくほど、生活
リズムが整っています。2回目は、
1回目より8角形のグラフに近づける
ように頑張らしましょう！

「いのちの安全教育」の学習をします

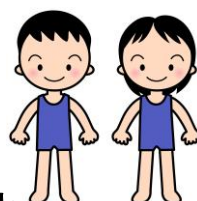
9月の身体測定時の保健指導では、全学年で動画を見ながら「いのちの安全教育」の学習をします。

【どんな学習をするのかな？】

○自分の「いのち」を大切にすること

○自分と同じように、お友達や周りの人のことも大切にすること

みんなの「いのち」や体は、かけがえのない大切なものです。自分も相手も、お互いを大切にすることが大切について一緒に考えていきましょうね。



9月のほけんもくひょう

けがをしないように気を付けよう

9月は、けがについて考える保健目標になっています。どうしたら、けがを防ぐことができるのか、けがをした時の手当てについて考えてみましょう！

＼ 気をつけて！ ＼

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

自分でできる手当て

すりきず 水道の水で洗い流す はな血 すわって、小鼻をつまむ つき指 動かさないので冷やす



ぼうさいげっかん

9月は「防災月間」



9月1日は「防災の日」1923年に関東大震災が起きた日です。災害への認識を深め、心構えをもつことを目的として1960年に制定され、毎年、各地で防災訓練が行われています。そして、その日を含む9月全体が「防災月間」として、防災の意識を高める期間とされています。

自然の力で起こる災害（天災）は、いつ起こるのか予測がつきにくく、人間の力で防ぐのには限界があります。しかし、日頃からの準備や訓練で被害を小さくすることは可能です。「備えあれば憂いなし！」早速、おうちの人と防災について話し合ってみたらいいですね！

今年は台風が半年より多い！

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

マイ・タイムラインを確認しよう！

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

～おうちの方へ～

長い休みが終わり、学校生活が始まって数日が過ぎました。お子さんの様子はいかがですか？2学期を楽しみにしているお子さんもいれば、不安や気がかりなことがあるお子さんもあるのではないのでしょうか。お子さんがいつもと様子が違って心配や気がかりなことがあるときは、学校にご相談ください。お子さんが安心して楽しく学校生活が送れるように、一緒に見守っていきましょう。