

ほけんだより9月

れいわ ねん がつついたち いたばしくりつ しむらだいよんしょうがっこう ほけんしつ
令和7年9月1日 板橋区立志村第四小学校 保健室

なつやす お がつき はし なつやす おち で
夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはどのような思い出ができましたか？まだまだ暑い日が続きます。水分をしっかりとって、熱中症を予防して元気に過ごしましょう。

9月の予定

しんたいそくてい
身体測定

9月2日(火)	5・6年
3日(水)	4年
4日(木)	3年
5日(金)	2年
9日(火)	1年

※体育着を忘れずに持ってきてましょう。

また、髪の毛が長い人は、高い位置で結ばないようにしましょう。



せいかつ

ととの

生活リズムを整えよう

なつやす お がっこうせいかつ せいかつ がっこう き か
夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムは、学校モードに切り替わっていますか？まだ夏休みモードの人は、次のポイントを意識してみましょう。

○生活リズムを見直す。

早寝早起き、朝ごはんが大切です。



○ぐっすり眠る。

寝る前にスマホやパソコンを見ないようにしましょう。

○お風呂にゆっくり浸かる。



○栄養バランスのよい食事を摂る。



9月1日は、「防災の日」です。日本は「地震大国」であり地震が多い国です。日頃から地震に備えておくことが大切です。皆さんの家では、どのような対策をしていますか？

9月1日は
防災の日

おうちで

おうちの人と確認してみよう！

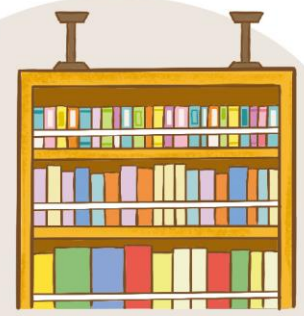
地震対策

（じ しん た い さ く）



寝室

本棚



- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関



- ⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない
- ⚠️ 地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

10月の運動会に向けて、9月から練習が始まります。運動前に準備をしてけがを予防しましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。