

ほけんだより 9月



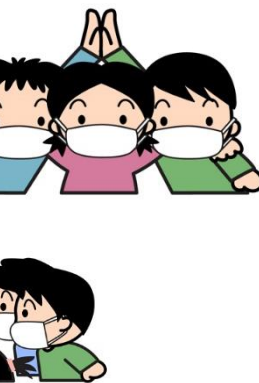
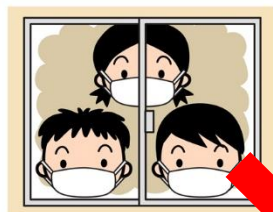
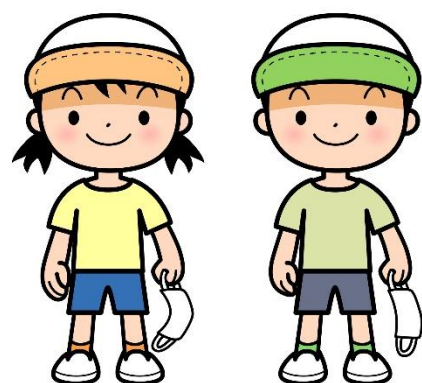
みなさん夏休みを楽しく健康に過ごすことができましたか。
長い休みの後は、しんどくなりやすい時期でもあります。生活リズムが
乱れてしまっている人は規則正しい生活を心がけて、毎日元気に登校
できるようにしましょう。

ニュースでもやっていますが、まだまだ新型コロナウイルスの
感染者数は多いです。今までやってきた感染対策はしっかり続けましょう。

つづ 続けてがんばろう！感染対策！



丁寧に洗えていますか？ もう一度、自分の手洗いを見直しましょう。



外や体育館ではマスクを外しましょう。できるだけ、3つの密（密閉・密集・密接）
を外す場合は距離をとりましょう。



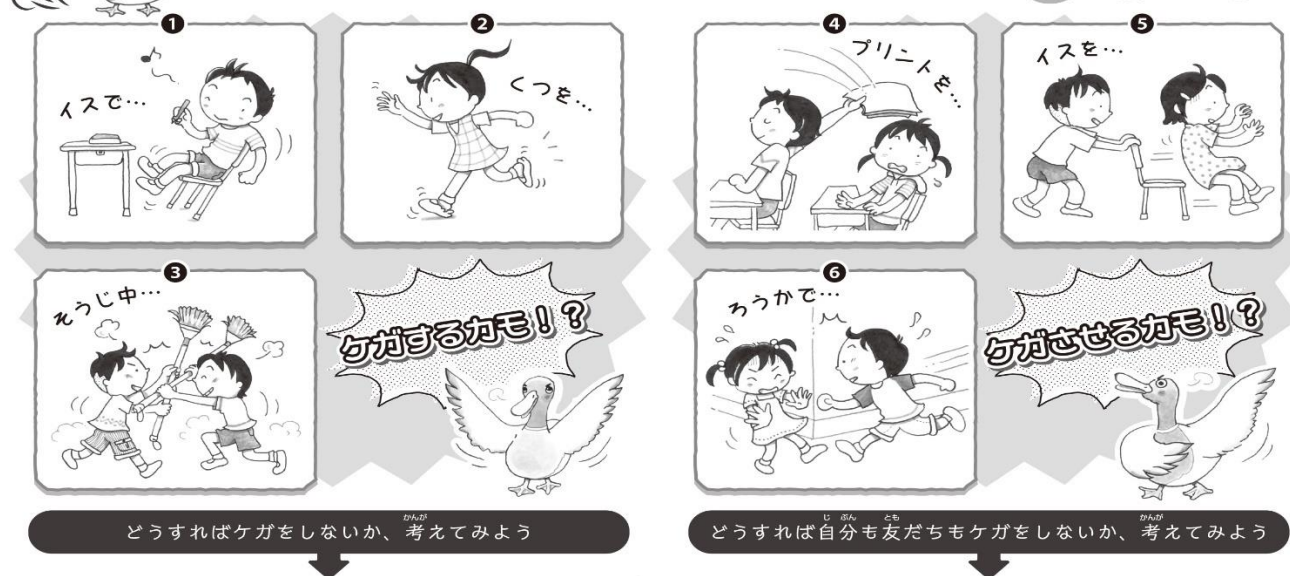
右の QR コードを読んでみよう！ HP の9月ほけんだより
カラー版ほけんだより、4コマ漫画などを載せています。



9月9日は救急の日

9月9日は「9＝きゅう」と「9＝きゅう」で救急の日です。知っていましたか。
救急箱や救急車のように、救急という言葉はわたしたちのケガや病気にかか
る言葉です。なので、9月はケガや病気にならないためにはどうしたら良いかよく
考えてみる期間にしてみましょう！

気をつけて！ ケガするカモ!?



ポイントは...!

- ☒ ものを正しく使う
- ☒ ルールを守る
- ☒ まわりの人のことを考える

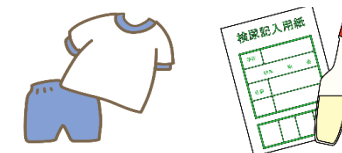
みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意
味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」
とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。
どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

保護者様 9月の保健行事

日時	項目	対象者
9月1日(木)	二測定	1年・2年
9月2日(金)	二測定	3年・4年
9月5日(月)	二測定	5年・6年
9月8日(木)	脊柱検査	5年・対象者
9月13日(火)	尿検査	全学年
9月14日(水)	尿検査	全学年

*二測定の日には体操服を持たせて
ください。

*14日(水)の尿検査は
13日(火)に出し忘れた人です。



ちゅうい ねっちゅうしょう まだまだ注意！熱中症！

9月に入りますが、昼間の気温は真夏並みです。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症の注意が必要です。

こんなときは要注意

☆睡眠不足（疲れがとれていない）

☆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

☆熱っぽい（体温調節がうまくできない）

もし気分が悪くなったらがまんしないで、近くの友達や先生に知らせてください。



似ているけれどちょっと違う

安心 と **安全**

安心 気にかかることなく心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。



痛みを飛ばす
“おまじない”

ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

英語
Pain, pain go away.
— 痛い痛いどこかへ行け

スペイン語
Sana, sana colita de rana,
sino sana hoy, sanará mañana.
— 治れ治れカエルのお尻。
今日治らないなら明日治れ

韓国語
엄마 손은 약손.
— お母さんの手は薬の手

フランス語
Bisou magique !
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。



くんれん だいじ
訓練は大事



K・Shinbo



けっきょくさいご
結局最後は
おな あき
同じ秋



K・Shinbo

