すこやか

ほけんだより 9月号

池田小　保健室
2025／9／1発行
おやこでも　よみましょう

今年は、大雨の被害でいつもと違う夏休みを過ごした人もいたと思います。自然の力の大きさを感じるとともに、「命を守る行動」について考える機会にもなりました。新学期になりましたが、こわい思いや不安な気持ちで過ごしている人もいるかもしれません。困ったこと、心配なこと、聞いてほしいことがあったら、いつでも話してくださいね。

９月の保健目標

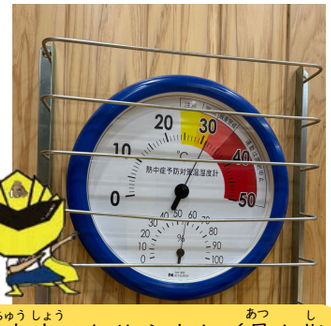
けがにきをつけて　すごそう

9月1日　防災の日

9月9日　救急の日

みなさんのいのちや安全をまもっています

AEDは、うまく動くことができなくなった心ぞうに電気を流して元の動きをとりもどすものだ。体育館のげん関と職員室にあるよ。



熱中症のなりやすさ（暑さ指数）を測る機器だよ。運動前にチェックしよう。熱中症は、命にかかわるからね。

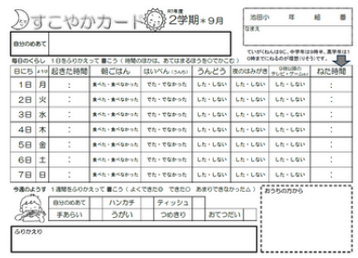
校舎の中には、ときどき鏡があるね。身だしなみを整えることはもちろん、鏡をのぞくと反対側から来る人が見えるんだ！ぶつかってけがをしないために、しっかり確認しよう。

あぶない！キケン！

池田小は、わたりろうかが多いよね。段差があってケガをしやすいから、ゆっくり歩いてね。

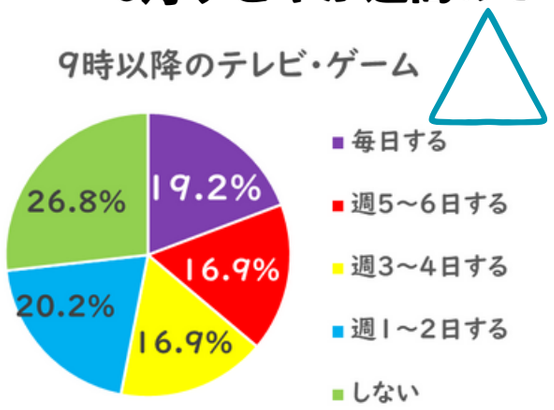
もちろんみんなは、ろうかをしずかに歩いているよね？
校舎の中でのおにごっこなどのあそびは、あぶないよ。

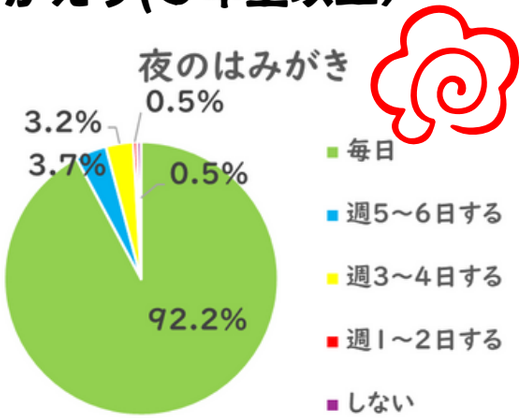
9月1日(月)から7日(日) すこやか週間（しゅうかん）です！



体も心もすこやかにすごすために、自分の生活をふりかえる取組です。３年生以上には、６月の「すこやかカード」を返しています。前回できていたことは続け、もう少しだったことは今回できるようになるといいですね。

6月すこやか週間のふりかえり(３年生以上)





- 一週間元気にすごせてよかったです。（３年生）
- よるはねるのがおそいのに朝は早いから、夜ねるのも早くする。（３年生）
- 朝ごはんを毎日たくさん食べたから元気がいっぱいになりました。（４年生）
- 早くねることができなかったので、ごはんをはやくたべたりして早くねれるようにします。（５年生）
- めあてをしっかり守れて、うれしい気分になりました。（５年生）
- 休日はどうしても起きる時間がおそくなってしまうから、生活リズムをくずさないようにしたい。（６年生）
- ねる時間を早くするために、先に宿題をする、早くお風呂に入るのが大切だと思いました。（６年生）
- 学校からかえっておともだちと外で遊ぶことが多くなってうれしく思っているよ。いっぱい体を動かして、体をじょうぶにしようね！（３年生保護者）
- 早おき、朝ごはん、うんどうの習慣がついて、健康な一週間がすごせました。（４年生保護者）
- 息子の体力低下、運動不足が気になり、最近一緒に１０分ランニングを行っております。夜のゲームする時間も無くなり、寝つきもとてもいいです。（５年生保護者）
- いそがしい中でも、健康的な生活を送ろうと意識的に取り組んでいたので感心しました。（６年生保護者）