

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
文京区立昭和小学校

なが なつやす お がつき はじ こころ からだ がっこう き か きそくただ  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。心も体も学校モードに切り替えられるように規則正しい  
せいかつ まいにち げんき す  
生活をして、毎日を元気に過ごしましょう。

## 9月の保健行事(発育測定)

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



- **体育着**を持ってきてください。
- 髪の毛は**高い位置に結ばない**ようにしてください。



基本は無理をしないこと!

## まだまだ熱中症に注意

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



1日2しくらい汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。



規則正しい生活で体調を整える

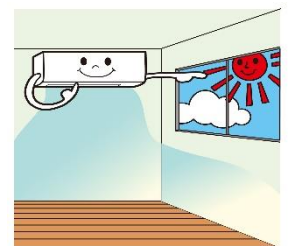
喉が渴く前にこまめに水分をとる

運動するときはこまめに休憩をとる

## 暑い日の服装、状況に合わせて調節しましょう。

まだまだ熱中症に注意が必要な暑い日が続きます。朝、家を出て登校するだけでも暑くてヘトヘトになる日も多いでしょう。

しかし、外は暑くても、空調がきいているところでは気温差で寒く感じることもあります。空調が苦手という人は半袖の上にはおれる長袖(カーディガン等)を持って来るなどして、状況に合わせて衣服を調節しましょう。



こんげつ ほけんもくひょう  
\*今月の保健目標\*

あんぜん きつ うんどう  
安全に気を付けて運動しましょう。

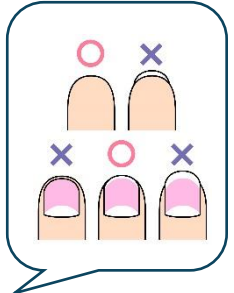
いよいよ運動会の練習が始まります。みんな  
で元気に安全に行えるよう、次のことに気を付  
けましょう。



しよくじ  
□食事をしっかりとりま  
しょう。  
すいぶんほきゆう わす  
こまめな水分補給も忘  
れずにしましょう。



つめ  
□爪はのびていませんか？  
つめながひとをよくみかけます。け  
がをするだけでなく、相手にけがを  
させてしまう危険もあります。1週間  
に1回はチェックしましょう。



○○○○○○  
○○○○○○  
○○○○○○

じせん せつめい ちゆうい  
□事前の説明や注意を  
しっかり聞きましょう。  
ひとり  
一人でもルールが守れ  
ないと、けがや事故が起き  
やすくなります。

すいみん じゆうぶん  
□睡眠を十分にとりま  
しょう。  
ねつちゆうしやう たか  
熱中症のリスクも高ま  
ります。

じぶん あし くつ  
□自分の足にあった靴を  
はきましょう。

じゅんびうんどう  
□準備運動をしっかり  
おこなひましょう。  
せいりうんどう わす  
整理運動も忘れずに！

子な かく じん  
備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や  
神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふ  
まえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決ま  
りました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちのひとと防災  
グッズの中身や避難場所を確認したりしていませんか？ また、8月30  
日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

