



ほけんだより

おうちの人と
読んでね

令和7年9月1日
針ヶ谷小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。プールや公園で遊んだり、いろいろな体験をしたことと思います。さて、秋は音楽会や遠足など、子どもたちが楽しみにしている行事がいっぱいです。季節の変わり目ですので、ご家庭でもお子様の体調管理にご留意いただき、一緒に楽しい秋を過ごしましょう。

9月はケガや病気に気をつけよう

『救急の日』

9月9日は救急の日です。体育の授業では、準備運動をしっかりと行いケガをしないように細心の注意を払いましょう。それでも、ケガをしてしまったときはどうすればいいのか、手当の仕方について覚えておきましょう。



**覚えておこう！
こんなときは、傷口を
水で洗い流そう！**

**これをAEDといいます。
命を助ける大事な機械です。**



『明日も進むいのちの日』

9月30日は『明日も進むいのちの日』です。持久走の練習中に心停止となり亡くなってしまったという悲しい事故が今後起きないように各地でAEDが普及されるようになりました。身近なAEDの場所を覚えておくといいですね。

夜更かししていませんか？

新学期が始まりました。まだ夏休みモードが続いていませんか。早く元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

夜更かしをすると...

- 身長が伸びにくくなる、疲れがとりにくくなる
- 免疫力が下がり、風邪などひきやすくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなったりする

9時間睡眠を目指しましょう☆

あいさつがくれるプレゼント

「あいさつは大切」と言われます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば...

気持ちが前向きになる

友だちと仲良くなる

きっかけになる

あいさつのコツは『自分から』すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらに良いですね♡