

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 主任養護教諭 緒方 かおり

夏休みはいかがでしたか。暑い日が続いています。引き続き、熱中症に気をつけて過ごしましょう。早寝・早起きを心がけて、2学期も元気に過ごしていきましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

けがの予防を心がけよう

運動会練習が始まります。規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。けがに気をつけて運動できるよう、下に書いてあることを心がけてください。



けがをせずに 元気に運動するために



しっかりと
すいみんをとろう



朝食を
とろう



こまめに
水分をとろう



つめを
短く切ろう



足に合った
くつをはこう

生活リズムを整えよう!

ねる1時間前からスマホ・ゲームのスイッチをオフ!




早起きして太陽の光をあびよう!



朝ごはんを食べてエネルギーほきゅう!



きゅうきゅう
9月9日は救急の日 

じぶん てあ
自分でできるけがの手当てを知ろう!

すりきず



きずぐち すな
傷口についた砂などを
みず あら なが
水で洗い流す

きりきず



きずぐち お
傷口を押さえて
たか あ
高く上げる

ねんざ



ひ たか
冷やして高く
あ
上げる

はなぢ



はな
鼻をつまんで
した む
下を向く

せいかつ し
生活リズムチャレンジカードのお知らせ

なつやす ちゅう よ あさ せいかつ みだ
夏休み中に夜ふかし・朝ねぼうをしてしまい、生活リズムが乱れて
しまった人もいます。生活リズムを整えて、2学期を元気に
過ごすためのきっかけ作りとして、今年も「生活リズムチャレンジカー
ド」に取り組んでいきます。身体計測の時に保健指導があります。カ
ードはその時に配ります。その日から1週間のチャレンジになるの
で、開始日・終了日は各学年によって異なります。1週間のチャレン
ジが終わったら、おうちの人から
コメントをもらって、学校に提出して
ください。



がっきしんたいけいそく
2学期身体計測

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



たいいくぎ も
★体育着を持ってきましょう。
★かみの毛が長い人は
高く結ばず、低い位置で
結びましょう。

保護者の皆様へ

2学期が始まりました。2学期も学校保健活動への御協力の程よろしくお願いたします。

- 残暑が厳しい日が続いています。水筒の準備等、熱中症対策への御協力をお願いいたします。
- 身体計測の結果は、「健康の記録」にてお知らせします。確認されましたら、サインまたは押印の上、学校に提出してください。
- 今年度も生活リズムチャレンジカードに取り組みます。規則正しい生活を送れるよう、御家庭でもお子さんへの声掛けをお願いいたします。保護者の方からも一言コメントの御記入をお願いいたします。
- 9月4日(木) 昼休み、5年生は移動教室教室前健康診断があります。移動教室健康カードを持たせてください。
- 9月4日(木) 5校時、6年生は「がん教育」があります。学校医の宮下先生から「がん」について講話していただきます。授業に際して配慮が必要なこと等がございましたら、担任または養護教諭へお知らせください。