

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
横瀬小学校
保健室

2学期がスタートしました。夏休みは元気に過ごせましたか？久しぶりの学校で、「なんだか体がだるいな」「しんどいな」と感じている人もいるかもしれません。休み明けは心や体に疲れが出やすい時期です。まずは「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整えて、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。

9月に入ってもまだまだ暑い日は続きます。熱中症やケガ・病気に気をつけて、2学期も毎日元気に楽しく過ごしましょう！



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介합니다。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。



防災の日 確認しておきたい3つのポイント

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの自然災害は、いつ起こるか分かりません。もしものときに備えて、次のポイントを家族で話し合ってみましょう！

① 避難場所と連絡方法を確認しよう

家の近くの避難場所をいくつか確認しておきましょう。

学校・習い事・買い物などで家族と離れているときに災害が起こることもあります。

「どこに集合するか」、「どうやって連絡を取り合うか」を決めておくとう安心です。



② 「非常用持ち出し袋」をチェックしよう

災害が起きたとき、すぐ持ち出せる「非常用持ち出し袋」は準備していますか？

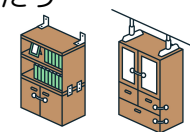
定期的に中身（賞味期限や電池など）をチェックしましょう。



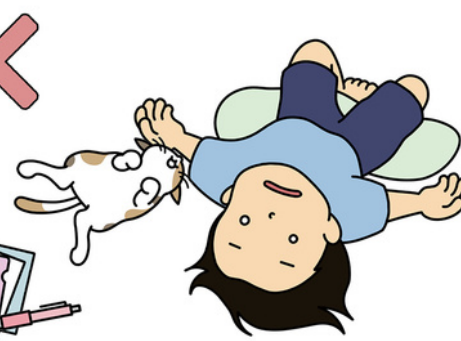
③ 家具の配置や安全を確かめよう

地震のとき、家具が倒れたり物が落ちたりすると大きなけがにつながります。

背の高い家具は、倒れてこないよう固定したり、倒れにくい向きに置き直したりしましょう。家の中に危険な場所がないか、家族で見直してみてください。



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
たの 楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
か 5分くらい動いてみる

アップテンポの
おんがく 音楽を聴いてみる

