

ほけんだより9月

令和7年9月No.4

墨田区立第三吾孺小学校

校長 川中子登志雄

保健室

夏休みが終わりましたが生活リズムは乱れていませんか？

10～12月はたくさんの行事があります。9月のうちに学校のリズムに戻して元気に楽しく学校生活を送れるようにしましょう。

充電完了！



9月の保健目標

じょうぶな からだを つくろう

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき



睡眠・栄養不足
集中力が下がり
注意が散るため



慣れていない
動きに無理が出て
失敗しやすいため



イライラしている
冷静さを欠き
動きが乱れるため



急いでいる
周囲への注意が
不十分になるため

朝、余裕で
快適に過ご
すために

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですね。朝、慌てない



9月9日は救急の日

去年は保健室前にAEDの模型があったのを覚えていますか？

AEDは学校以外にも町中にたくさんあるので探してみてください！

小学生でもAEDを持って行くことができれば、バイスタンダー（その場にいる人のこと）として人を助けることができます。

学校のAEDは
ここにあります

中央玄関におるよ！



保護者の皆様へ

9月1日～7日まで「生活リズムかんばり表」の取組を行います。最終日に一言と夏休み中のケガや病気等の記入をお願いいたします。