

☆おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 9月号

令和8年9月 新宮東小ほけんしつ

9月になり、少しずつ朝と夜がずずしくなってきましたね。みなさん、最近の体の様子はどうですか？
久しぶりの学校生活がはじまり、だんだんと疲れがでてくるころではないでしょうか。



ほけん委員会の取り組みのようかい

「歩いて安全！楽しく学ぶ！クイズラリー」を開さいしました！！

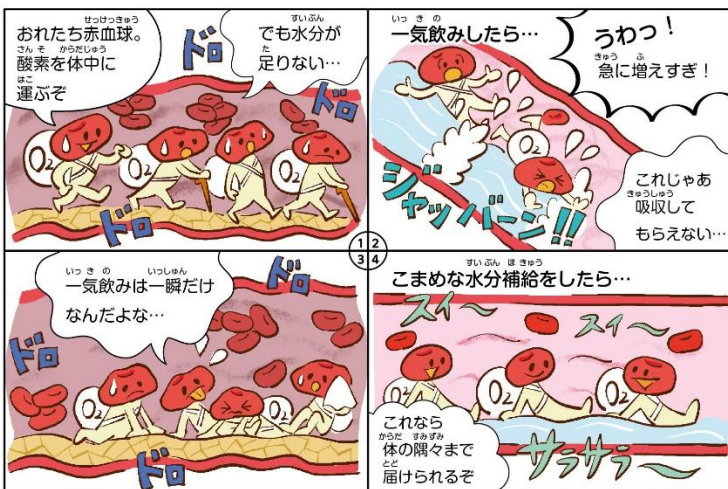
ほけん委員で、「雨の日などに室内で安全にすごすためにできる取り組み」について考え、クイズラリーを計画、実施しました。クイズラリー第一弾では、熱中症についての知識を学ぶクイズを出しました。学校内でほけん委員が出すクイズに答え、キーワードを教えてください、キーワードを全て集めると一つの言葉になります。キーワードが完成した人は、ほけん委員より賞状をプレゼントしました。第一弾では、1.3.5年生が参加の対象で、76人も参加があり、想像以上の参加人数に、ほけん委員も大喜びでした。
今回のキーワードは、「こまめなすいぶんほきゅう」でした。
水分をとるときは、のどがかわいたときに「がぶのみ」ではなく、「こまめに」を意識しましょうね。

クイズラリーに参加したいです！



クイズラリーの受付はこちらです！

水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。

ぐっすりねむれていますか？

夏休みに発生した熊本地震以降、不安な気持ちがあり、怖い夢を見る、ぐっすりねむれないという人が増えていす。災害がおこったときに不安な気持ちになることは、あたりまえの反応です。自分の不安な気持ちを受け入れ、だれかにその気持ちを話してみましょう。少し楽になることもあるかもしれません。

もしものためにそなえましょう！

防災グッズをそろえておくなど、もし災害が起こった時、どう行動するのか想定し、家族と確認しておく、安心してすごせるかもしれませんね。
福岡県防災ホームページの「命をまもる!!ガイドブック」を紹介しす。QRコードを読み取り、見てみましょう。

	風水害編	地震・津波編
低学年		
高学年		

おうちの方へ

夏休みの ICT 機器の使用はいかがでしたか？

夏休み前にほけんだよりにて、ICT機器の使用のルールについてお知らせいたしました。自宅で過ごす自由な時間が増えた夏休み、ゲームやスマホ等の使い方はいかがでしたか？保健室にお迎えにきてくださった保護者の方とお話をすると、「昨日はねる直前までゲームをしていたよね。」ということがよくあります。再度、お子様とICT機器の使い方について、確認をお願いいたします。また、ようやく外遊びができる気候となりました。ぜひ、過ごしやすい時期に外遊びを行い、体を動かすことの楽しさを実感できるよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。外遊びは、近視予防にも効果があります。

夏休みの受診にご協力いただきありがとうございます！！

夏休み明けに、たくさんの健康診断後の受診の返信をご提出いただいております。
年度いっぱい受け付けておりますので、受診がお済でない方はよろしくをお願いいたします。

