

令和8年

9

9月1日発行

ほけんだより

あおがしまそんりつあおがしましょうがっこう ほけんしつ
青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室



なつやす けんこう
夏休みは健康にすごせたいでしょうか。今日から 2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、
ねっちゅうしょう ひ つづ ちゅうい
熱中症に引き続き注意していきましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

あんぜん たの
スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を
ふせ
防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



うんどう ぜんご
運動の前後はストレッチを
おこな
行い、けがを予防しよう。



ねっちゅうしょう ちゅうい あせ
まだまだ熱中症に注意。汗
すいぶん ほきゅう
をかいたら水分補給しよう。



しょくじ すいみん
食事と睡眠をしっかりと、
たいちよう ととの うんどう
体調を整えて運動しよう。

ほけんぎょうじ 9月の保健行事



しんたいけいそく
1日(火) 身体計測

ねん なかやす
1~6年 中休み



にほん わかし つき い どうぶつ
日本で昔から、月にいると言われている動物は？

つき み あき しゅうかく かんしゃ ぎょうじ
お月見は秋の収穫を感謝する行事です。また、日本では「月にい
るうさぎが作物の豊作を願って、餅をついている」と言われているこ
とから、秋は月とうさぎのイメージが強いです。なぜうさぎなのか？そ
れは、月の表面に見える影が昔の人にはうさぎの姿に見えたか
ら。ちなみに、インドではワニ、イタリアではカニ、ドイツでは薪を背負
った男性が見えると言われているそうです。ぜひ、秋の月を見上げ
て、何が見えるか探してみましょう。



This month's goal



き そくただ せいかつ 「規則正しい生活をする」

なが なつやす お がっこうせいかつ せいかつ きにゆう
長い夏休みが終わりました。学校生活のリズムを慣すために「生活リズムチェックカード」を記入しま
す。時間を意識しながら、自分の生活を振り返りましょう。

せいかつ きにゆう しかた ～生活リズムチェックカードの記入の仕方について～

目標の時間までに起きる 目標: 時 分
自分で起きる (目ざまし時計を使っても OK)
朝ごはんを食べる
ゲーム・ネット・スマホ・タブレットな どを使った時間が 時間 より少ない
お家の手伝いをする
夜の歯みがきをする
目標の時間までにねる 目標: 時 分 めやす【1～4年】21時【5,6年】22時

じぶん もくひょう き とく じかん しょうがくせい
自分で目標を決めて取り組みましょう。ねる時間のめやすは小学生
ひつよう すいみん じかん けいさん
に必要な睡眠の時間から計算しています。めやすの時間より、早くても
かまいません。ていがくねん うち ひと そうだん じかん き
低学年はお家の人と相談しながら、時間を決めましょ
う。1週間の記入が終わったら、自分の生活リズムを振り返りましょう。
もくひょう む つづ たいせつ
目標に向けてがんばれたことは、続けていくことが大切です。



こた
答えはホール
けいじばん
掲示板にあります。

