

ほけんだより



令和7年9月1日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより9月号

41日間の夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんはじゅう実した夏をすごせましたか？2学期は1番長い学期で、様々な行事が計画されています。毎日健康で過ごせるように、規則正しい生活を続けていきましょう。



抜け出せ！夏休みモード



秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



保健室からの
お知らせ

第2回学校保健委員会

(カルビースナックスクール)を開催します

日時 令和7年9月26日(金)
午後 1時10分～午後 2時00分

場所 マルチルーム 対象学年 3年生

講師 カルビーフードコミュニケーション事務局

Google アンケートで参加登録を行っています。詳細については、LEBER をご覧ください。(※3年生保護者のみ)



ぼうさい ひ 防災の日 (9/1)



9月1日は防災の日です。日本は、昔から地震や大雨などの災害が多い国です。災害はいつ起こるかわかりません。自分の身は自分で守れるように、正しい知識を身につけましょう。

ひ 日ごろから備えよう

☑ ひなんばしょ かくにん 避難場所を確認しよう

○羽生市のホームページや、ハザードマップをみて、自分のひなん場所の確認や家族と集まる場所を相談しよう。



☑ どこにあるか知っておこう



こうしゅうでんわ
公衆電話
つかい方も知っておこう

☑ ひじょうようも だ ぶくろ かくにん 非常用持ち出し袋を確認しよう

○ひなんが必要な時に持っていくものを確認し、すぐに持ち出せる場所においておこう。



ひじょうぐち 非常口

AED



9月の予定

- 2日 身体計測 (5・6年生)
歯科健診 (6年生)
- 3日 身体計測
(3・4年生・けやき)
歯科健診 (5年生)
- 4日 身体計測 (1・2年生)
- 5日 歯科健診 (4年生・けやき)
- 8日 歯科健診 (3年生)
- 9日 歯科健診 (2年生)
- 10日 歯科健診 (1年生)
- 19日 脊柱側弯検診 (5年生)
- 26日 第2回学校保健委員会
(3年生)

9月1日は
防災の日

地震対策

おうちの人と確認してみよう!

おうち

じ しん た い さ く



寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠ 重い本は下の段へ

⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく