

\*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校  
令和6年度 9月号

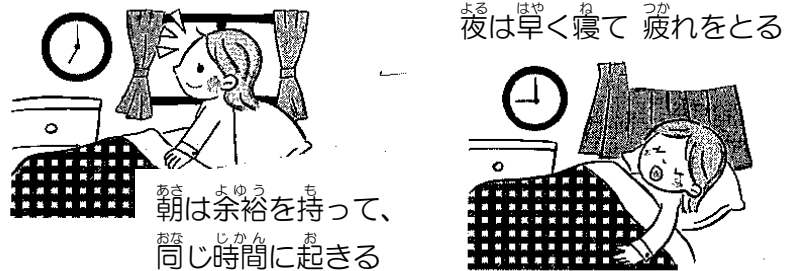
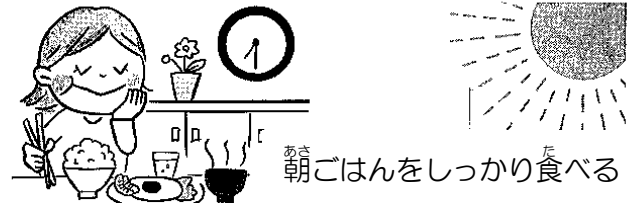
梅雨明けと共に始まった夏休みですが、この夏はとんでもなく暑い日が続き、冷房のいらぬ日は、ほとんどありませんでした。そんな暑さの中、みなさんは元気に過ごせたでしょうか？しかし、最近では、夜になると、秋の虫の声が聞こえるようになりました。2学期は、楽しい行事がたくさんあります。夏休みに蓄えたエネルギーを元に、9月も元気に過ごしましょう。



9月の保健行事

9/4 (水) ~ 9/11 (水) ... 身体測定週間  
9/25 (水) ... 学校保健委員会  
9/24 (火) ... 修学旅行事前検診

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

あさ朝ごはんスイッチ オン!



この夏休みは、パリ・オリンピックで盛り上がりましたね。オリンピック選手のように、スポーツで強い子を作るためには、「勝ち飯」といわれるような、栄養バランスを考えた食事を摂ることがとても大切です。朝ごはんも主食だけでなく、おかずも食べて、強い体を作りましょう。

<朝ごはんを簡単に作るコツ!>

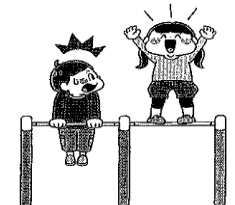
- ①前の日の残り物を使う
- ②道具をあまり使わない
- ③親子でいっしょに準備する



9月のほけんもくひょう  
けがに気をつけよう

安全なはずの学校でも、ちょっとした不注意で、大きなけがにつながる場合があります。自分も相手も、痛い思いをしなくてもすむように、次のことには気を付けましょう。

- 1 ろうかを走ってぶつかる
- 2 階段から飛び降りる
- 3 遊具の危ない使い方をする



こんな時は どうするの?

1 すりきず



水道水でよく洗う

2 鼻血



鼻を押さえて  
下を向く

3 やけど



水道水でよく冷やす

4 うちみ・ねんざ



保冷剤や氷などで  
冷やす

年に1度は 防災 家族会議をしよう!

9月1日は防災の日



みなさんのおうちでは、いざという時の備えができていますか？私たちが住む東海地方も、いつ大きな地震が起きてもおかしくないと言われています。もしもの時に備えて、家族みんなで次の項目について話し合いをしておきましょう。



- ♡家の中での身の守り方の確認
- ★非常持ち出し袋の準備
- ◇避難場所や避難ルートの確認

