

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
文京区立本郷小学校
ほけんだより No.5

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから規則正しい生活に戻り
ましたか？ 9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますので、水分をしっ
かりとって熱中症に気を付けましょう。また、早寝早起き朝ごはんを心が
け、2学期も元気に学校生活を送りましょう。



★9月の保健目標★

生活リズムをととのえよう



皆さん、毎朝、朝ごはんを食べていますか？
朝ご飯を食べるとエネルギーが体にいきわ
たって動きやすくなり、一日をすっきり元氣
にスタートできます。

朝ご飯を食べないと、午前中、体は動いて
も頭はボンヤリということになりがちです。

朝食は一日をいきいきと過ごすための
大事なスイッチです。朝ごはんを食べて体の
スイッチを入れましょう。

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる

夜

スイッチ 2

朝ごはんを食べる

スイッチ 3

湯船につかる

スイッチ 4

寝る前にスマホを見ない

けがを防ぎましょう

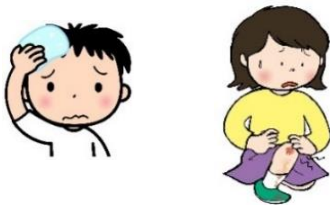


1学期に保健室に来た人は1262人でした。そのうち、けがをして保健室に来た人は892人でした。けがの種類で多かったのは、打撲、すり傷です。けがが多い時間は、中休みと昼休みを合わせた休み時間が一番多く、けがが多い場所は教室でした。

多いけがの種類	
1	打撲
2	擦り傷
3	切り傷
4	捻挫
5	鼻血

けがが多い時間	
1	休み時間
2	給食
3	清掃時間
4	体育授業
5	登校後の始業前

けがが多い場所	
1	教室
2	校庭
3	体育館
4	階段
5	廊下



走っていて人と人がぶつかったり、机の角にぶつかったりしたというけがが多かったです。



日頃から地震に備えておこう

防災の日とは、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備える日で、毎年9月1日に設けられています。防災の日に私たちができる3つのことを紹介します。

- ① 家具の転倒や飛散の防止 ②ハザードマップの確認 ③家族みんなで防災会議

災害が起きたときのために用意しておきたいのが、防災用品です。必要なものをそろえ、使用期限・賞味期限を確認し、いつでも使える状態にしておくよう点検をしましょう。



- 懐中電灯 携帯ラジオ 雨具
- 防寒具 電池 マスク 現金
- マッチやライター ビニール袋
- 簡易トイレ 救急セット
- 飲料水 食料品 など