

ほけんだより9月

令和7年9月1日
西脇小学校 保健室
No.5



せいかつ
生活リズムをととのえて…

がっ き レッツゴー♪
2学期



きっちりあさごはん

しっかりすいみん

なつやす 夏休みモードをリセットして、学校を中心とした生活に切りかえていきましょう。

また、暑い日が続きます。お茶は多めに持ってきましょう。



しょくよく 食欲がない… からだがだるい…
なか ちゅうし わる お腹の調子が悪い… よくねむれない…



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



あさ あ ちひ めう しやう へ 朝起きたら太陽の光を浴びる



あさ ごはんを 食べる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38～40℃
のお湯に
5～10分
つかる

9月の保健行事のお知らせ



しょくごにようとうけん さ
食後尿糖検査 があります。(5年生のみ)

9月9日(火)

給食を食べた後、6限目に検査をします。
別紙にて詳細をお知らせします。



かんが ぼうさい
考えよう「防災」

い ち え ちから そな
生きぬく知恵と力を備えよう！



おお さいがい お あ まえ せいかつ
大きな災害が起こると、当たり前前にできていた生活ができなくなります。

にほん しぜんさいがい おお くに おお しぜんさいがい
日本は自然災害が多い国です。大きな自然災害が

お 起きたら、ガス・水道・電気などのライフラインが壊れて

つか 使えなくなってしまう、しばらくの間、不便で苦しい生活

をしなければならぬ場合もあります。

ライフラインが止まることを想定して、
避難グッズを準備しておかないと！



準備してますか？ 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。(消費期限・使用期限に注意！)

【袋の中身(例)】

非常食・水・携帯ラジオ・
懐中電灯・救急医薬品・現金・
衣類・タオル・トイレットペーパー・
ウェットティッシュ・マスク・
レインコート・簡易トイレなど

