

ほけんだより

9月

令和 6年 8月 29日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

夏休みはいかがでしたか？ お家の人と楽しい思い出をいっぱい作ったことでしょうか。これからも残暑厳しい日が続きますが、疲れをしっかりとって、元気に過ごしましょう！



学校モードに切り替えよう

夏休み、ゆったりリズムになってしまっていないか？
学校生活のリズムにしっかり整えていきましょう。

まずは、朝の時間が大切です
*起きる時間はどうですか？
*朝ごはんは食べていますか？
余裕をもって登校できるといいですね

***しっかりとべる *からだをうごかす *じゅうぶんねる**



熱中症予防のために
まめに水分補給をしましょう
帽子も使用しましょう
汗ふきタオルをもってきましょう



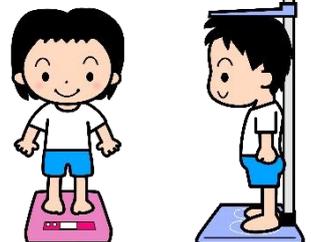
自分にあったストレス解消法を見つけよう

体の大きさは人それぞれ！
大切なのは、自分のからだの変化を知ることです。

<保健行事>

3日(火) 発育測定 5・6年
4日(水) " 3・4年
5日(木) " 1・2年・ひばり

*体操着を忘れずに



うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが じ ぶん や ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか?

ぬ げ たり、くつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

ちようしょく
朝食は
食べましたか?

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか?

ね ぶ そく
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか?

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

魔の時間帯に注意!



こうつう じ こ おお じ かん たい
交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～
19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言
われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、
車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

こう つう
交通ルールを守る

しろ あか ぶく そう
白など明るい服装で
出かける

はん しゃ ざい
反射材や
ライトをつける

あぶ ころ どう
危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。
自分を守る行動をしていきましょう。



「その香り」困っている人がいるかも・・・

香りの感じ方には個人差があります。自分にとっては快適な香りでも、困っている・苦手な人もいるかもしれ
ません。香り付きの製品の使用に当たっては、周囲の方にも配慮をお願いします。
良い香りも強いと不快に感じてしまいます。使用する場合は、使用量の目安なども参考にしてください。