

スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2026. 9. 1

ほけんだより

9月号



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。楽しい思い出がたくさんできたでしょうか？心も体も少しずつ学校モードに戻していきましょう。9月もまだまだ暑い日が続きます。体調の変化に気をつけながら、蛸島小のみんなで力をあわせて元気に2学期を過ごしていきましょう！

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

9月の保健行事

随時：身体測定

9月9日は救急の日！



1学期

蛸島小で多かったけが

1位

だぼく

2位

すりきず

3位

はなぢ



9月9日は、救急の日です。救急の日、けがの予防や手当てについて考える日です。蛸島小のみなさんが1学期にしたけがの種類を、多い順にランキングにしました。どんなけがが多かったのか、そして、なぜけがをしたのかを考えて、予防できると良いですね。

また、けがの手当てについて掲示物もかざっています。めくって正しい手当ての方法を確認してみましょう！



～2学期がはじまりました～夏休みボケしていませんか？

夏休みボケをチェックしてみよう！いくつあてはまるかな



ごはんがたべられない



あさ、なかなかおきられない



だるい



よる、なかなかねられない



あたまがぼんやり、やるきがでない



いくつ0がついたかな？

0が4～5こ

夏休みボケ注意報！
これ以上ひどくならない
ように生活を見直そう

0が1～3こ

ちょっぴり夏休みモード
かも？少しずつ学校
生活のリズムに戻してい
こう！

0が0こ

この調子で元気に
すごそう！

0がついたひと、せいかつリズムにきをつけましょう！

①朝日をあびよう



②あさごはんをたべよう



③ゆぶねにつかりよう



④はやめにおよう



2学期もみんなで元気にすごせるように、がんばりましょう！
何か不安なこと、話したいことがあれば、いつでも教えてくださいね☺