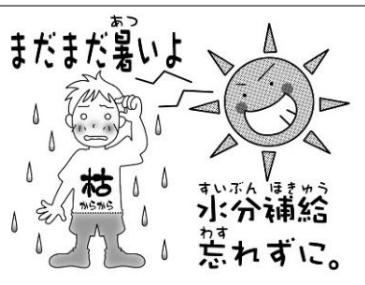


# 9月のほけんだより

令和7年8月28日発行  
福井市麻生津小学校

熱中症を予防しよう！ ~暑さ指数 (WBGT) に合わせて活動します~



本校では、熱中症指数モニターを使い、  
暑さ指数 (WBGT) を測定しています。  
暑さ指数は、屋外での休み時間の遊びや体育  
の授業の実施の目安として用いています。  
熱中症警戒アラートが発表された場合は、  
屋外での活動は原則中止しています。



～熱中症予防に関して保護者の方へお願い～



暑さに体が慣れていないことから、熱中症などの体調不良をおこす危険が高まります。  
以下のことで、お子さんの服装や持ち物、健康観察等、御配慮をお願いします



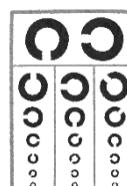
- 朝食は必ずとるようにしてください。（朝食をとることで水分と塩分がとれます。）
- 十分な水分、汗ふきタオル、帽子を忘れずに持たせてください。
- 夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。（1日の疲れがとれます。）
- ご家庭で熱中症の疑いで体調不良になり、症状が改善して学校に登校する場合、  
かならず学校に連絡をください。（体調が急変しないか経過観察をすることが大切です。）

9/16(火)5校時 学校保健委員会があります  
テーマ「心のけんこうをたいせつにしよう」

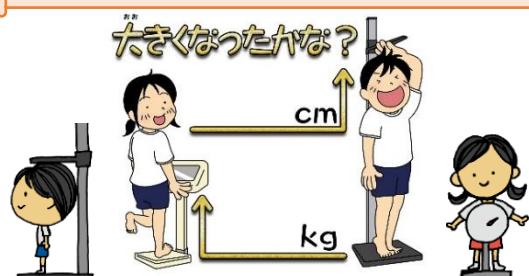
本校カウンセラーの石内奈々絵先生を講師としてお迎えし  
て、心のけんこうについて全校のみなさんで考えます。  
悩んだときやイライラしたときの心とからだをすっきりさ  
せる方法について、教えていただきます。



ちりょうの紙をなくした  
人は、担任の先生に言って  
ください。

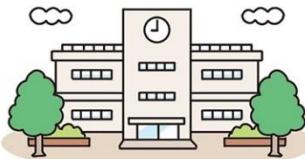


9月は身体計測があります。  
※身長も測定します。



# ほけんもくひょう 9月の保健目標 「けがをよぼうしよう！」

## 学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をします。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

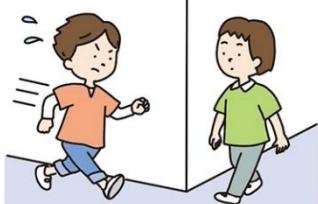
### 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



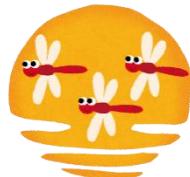
### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



＼気をつけて！／

## けがをしやすいのはこんなとき

### 睡眠・栄養不足



### 慣れていない



### イライラしている



### 急いでいる



## 規則正しい生活をしよう

今日も元気に登校しましたか？毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

そのためには、こんなことに注意しましょう（できた人は、○をつけましょう）。



早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



朝ごはんを食べた



ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



外遊びやスポーツをした

おやつを食べすぎなかった



（おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら〇）

夕ごはんを食べた

いくつ〇がつきましたか？全部〇になるよう、がんばってみませんか？



麻生津小のAEDの場所は、体育館の玄関にあります。もし、倒れた人がいた場合、このAEDを一刻も早く届けることが大切です。