

ほけんたより September

令和7年9月1日

立川市立上砂川小学校

保健室

2学期

身体発育測定

体育着を
もってくる



9/9(火)



かみがたに注意！

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物だけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。



災害への備え

窓ガラスには
飛散防止フィルムを貼る

あなたの
部屋は
大丈夫？

枕元に非常持ち出し袋や
スリッパを用意する

高いところには
もの置かない

大きな家具や
ベッドの近くに
落しやすいものを
置かない

おく
片づけて
きれいに
床はいつも

家具は倒れないよう固定し、
扉や引き出しにもストップバーをつける

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりょく さ
集中力が下がり
注意が散るため

な
慣れていない



うご
動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい
冷静さを欠き
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう
周囲への注意が
ふ じゅうぶん
不十分になるため



あさ よ ゆう
朝、余裕で
かい てき す
快適に過ご
すために

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

「あれ、どこだっけ？」「もう出かけ
る時間なのに、○○が見つからない！」
なんて、朝、バタバタしていませんか。
慌てていると、転んでケガをしたり、
自転車や他の人にぶつかりそうになっ
たり、危ないですよね。朝、慌てない



・・・保護者の方へ～2学期の子どもの様子について～・・・

2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようなら、担任の先生や保健室にご相談ください。

