



ほけんだより 9月

大野城市立大野北小学校
令和8年9月4日
養護教諭 長濱

夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？9月に入ってもしばらく暑い日が続きます。早寝早起き、朝ごはんで生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

安全に過ごすために キケン！を予測しよう！

実際に大野北小で
よくみられるけがです

学校生活の様子からキケンを見つけてみましょう。このあとどうなるかを予測して、防ぐ方法を考えることで、けががない安全な生活につなげることができます。



このあと↓どうなる？



キケンを防ぐ↓ためには



廊下は右側を歩く



机横の荷物は少なくする
床につかないようにする



周りを確認して拾う

【睡眠エッセイ5】睡眠と乗り物酔い

今月、6年生は修学旅行で長崎へ行きます。そこで、今回は睡眠と乗り物酔いについてお知らせします。

乗り物酔いは、目や体を感じる揺れと脳の情報がずれることが原因で起こると考えられています。そのため、睡眠不足で脳の働きが良くない状態だと、情報のずれが大きくなり、酔いやすくなってしまいます。特に、宿泊行事では、友達と夜遅くまで起きていて、睡眠不足になり、次の日に車酔いしてしまう人が多いです。乗り物に乗る前日は、ぐっすりとお眠りなさい。楽しい1日を過ごせるようにしましょう。

の 物 の よ ふせ 乗り物酔いを防ぐポイント



あつ 集まったペットボトルキャップ
かず の数のグラフを保健委員さんが
つく 作ってくれました。
ほけんしつまえ 保健室前に掲示しているので、
どのくらい集まっているか見
て来てくださいね。

★ペットボトルキャップについてのお願い★

ペットボトルキャップを持ってくるときは、次の約束を守ってください。

- ・きれいに洗って、乾かしてから持ってくる。
- ・飲み物が入っていたペットボトルのキャップ以外のものを入れない。
(調味料等のキャップは回収しません)

毎年、夏休み明けは多くの人たちがペットボトルキャップを持ってくる。ありがとうございます。