



令和8年（2026年）8月25日 吹田市立岸部第一小学校

ながった夏休みが終わり、2学期が始まりました。40度にせまるような気温が続き、とても暑い夏休みでしたね。楽しく過ごすことができましたか。どんなことがあったか先生に教えてください。2学期には、運動会や音楽会があります。そして5、6年生は宿泊行事もひかえています。楽しい学校生活を送るため、自分や友だちを大切に、心も体も健康に過ごしましょう。



GOODな生活リズム作れていますか？

夏休みの間、早寝早起きをしていましたか。朝ごはんはきちんと食べていましたか。今日から学校生活が始まります。規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送りましょう。

睡眠 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？	食事 毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！
運動 適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。	心 悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

8・9月のほけんぎょうじ ～二測定を行います～

8/27(木) 3年生	9/1(火) 6年生
8/28(金) 2年生	9/2(水) 5年生
8/31(月) 4年生	9/3(木) 1年生

からだそう服で測りますので、忘れずにもってきましょう。二測定の前、健康に関するお話をします。



けがの手当てを知ろう！！

9月9日は「救急の日」と言われています。生活をしていると、気をつけていてもけがをしてしまう時があります。その時、どう手当てをしたらいいでしょうか。いざという時のために、自分でできる手当てを知ろう。

はなぢ 鼻をつまんで下を向こう！	すりきず 流水で傷口を洗おう！	きりきず きれいなハンカチで押さえよう！
つきゆび 動かさず、冷やそう！	めのいぶつ こすらず、洗面器にはった水の中でまばたきをしよう！	やけど 水道水で冷やそう！

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認 「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。	家族会議を開く もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。	家庭で非常用持ち出し袋の用意 水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。
---	---	---

「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？