



浦安市立入船小学校
令和7年8・9月号

なが おち なつやす
長いと思った夏休みも、あっという間に過ぎて、学校がはじまりましたね。

ことし がつ あつ ひ おお かくち きおん どちか
今年の8月も、暑い日が多く、各地で、気温が40度近かったというニュースもありました。

ねっちゅうしょうけいかい はつれい がつ あつ つづ
熱中症警戒アラートも、たびたび発令されています。9月になっても、暑さはまだ続くと思われるので、みなさん水分補給や暑さ対策を心がけてください。そして、1か月間の休み中にたくわえたエネルギーで、げんき がっこうせいかつ
元気な学校生活をスタートさせましょう。

はついくそくてい よてい 発育測定の手配

- 8月27日(水) 5・6年
- 8月28日(木) 3・4年
- 9月1日(月) 1年・わかしお
- 9月2日(火) 2年



かみ むす ととき あたま うえ うし
髪を結ぶ時は、頭の上や後ろでは
なく横で結びましょう。

そくてい
測定するときは、たいそうふく そくてい
当日の用意をお願いします。

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



なつ や さい
夏野菜は
どっち?

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② だいこん はくさい レンコン ほうれん草 など

せいがい なつ や さい なつ しゅん むか や さい
正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜
のことです(②は冬が旬の野菜です)。カ
ラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強
い日差しから実を守るためだといわれます。
しゅん や さい えいようまんてん なか なつ や さい
旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は
夏バテ・熱中症予防に効果的です。

すいぶんほきゅう
水分補給ができる

いじょう すいぶん なつ や さい からだ ひ こうか
90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

からだ ちょうし との あつ たいおう
体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

はん にく さかな たまご いっしょ なつ や さい
ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜も
たくさん食べましょう。



秋
は
長
持
た
の
せ
い
じ
ん
の
き
せ
つ
?

9 月 は 夏 休 み が 終 わ り、
がっこう からだ こころ
学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる
き で かん ひと
気が出ない」と感じる人も

おおい かもしれない。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

なつやす ちゅう せいかつ しんがっ き
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
かんきよう へん か こころ からだ
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。



そ んなときこそ「いきなり全力」より「小
さくスタート」がおすすめです。

たと あさ ぶんはや お つくえ ぶん
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出
します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの
切りかえ」をしてみまし

よう。毎日をもっと気持
ち良く過ごせますよ。



応急手当

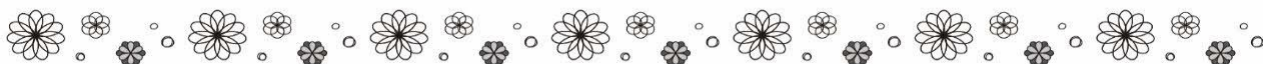
何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



9月9日は救急の日



ケガや事故には、十分に注意しましょう。

AEDの設置場所は

保健室前の廊下と体育館
入り口の2台です。



学校生活の中で、下の図のようにちょっとした行動がけがにつながる場合があります。廊下を走らないなど、学校の決まりはみなさんの安全を守るためにあります。自分や周りの人のために、よい行動できるようにしたいですね。

そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

