



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和8年9月 上尾市立鴨川小学校

保健



夏休みはどのように過ごしましたか？ いよいよ2学期が始まりました。新学期の始まりは、頭痛や腹痛が起こりやすいです。これらは、体が一生懸命に学校のペースに合わせようとしているサインです。まずは、少しずつ生活のリズムを一定にすることを心がけましょう。

まずは10分早く
起きてみる

朝バタバタしない
ために前日準備

睡眠時間は大事
夜は早く寝る

朝食の習慣

食卓で

朝ごはんを食べる

排便の習慣

朝食後は出なくても
便座に座ってみる

睡眠の習慣

元気な学校生活

9月9日は救急の日



思わぬ事故やけがを防ぐために『衣服の確認』『つめのチェック』
をする習慣をつけておきましょう。身近な予防週間が大切です。

のびすぎをふせぐために

「つめ切り曜日」を決めよう！



「つめ」がのびていると... こんなキケンやトラブルが?!



思わぬ事故やけがを防ぐために

つまめは短く
切っておく

靴はきちんと
はく(靴ひも
をむすぶ、
かかとを
ふまないなど)



ひっかかり
やすい
デザインの
服は着ない
(ひも、フードなど)

ご案内



スクールカウンセラーによる相談をご利用ください

スクールカウンセラーは、専門的な視点から、不登校や友人関係のトラブル、発達に関わる心配、精神的な不調（そこからくる体調不良）などの悩みに対して、心のケアやサポートをする存在です。

ぜひ、ご利用ください。相談を希望する方は、予約となります。

○ 鴨川小学校 048-775-6562 (教 頭)

※ 電話をいただきましたら、予約が取れる時間を紹介します。



いよいよ2学期がはじまります。まだまだ暑い日が続いているので、夏の疲れがのこっているかもしれません。三食しっかり食べて、生活リズムを取り戻せるようお声がけください。給食は2日から始まります。給食着や箸の準備をお願いします、



9月1日は防災の日です



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

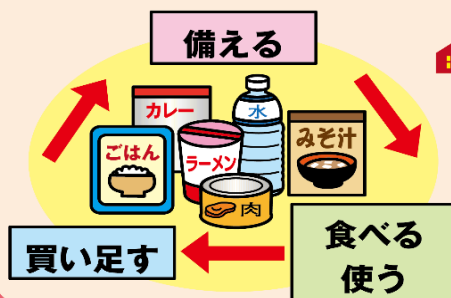


カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



9月の食材紹介・テーマは「なす」

夏から秋にかけて旬を迎える「なす」。90%以上が水分のため、体を適度に冷やしてくれる、夏バテ予防にぴったりの野菜です。なすの綺麗な紫色の皮には、病気から体を守ってくれる「ナスニン（ポリフェノール）」という成分が含まれており、体に有害な活性酸素を抑えたり、目の疲れを和らげたりする働きがあります。ぜひ皮ごと残さず食べてみてください。油との相性が良いので、揚げたり炒めたりする調理法がおすすめです。

給食では、7日（月）に豚ひき肉と一緒にピリ辛味で炒めた「なすとひき肉の炒め物」として登場します。お昼の放送でもなすの紹介をします。



9月25日（金）はお月見（十五夜）です。お月見は、美しい満月を眺めるだけでなく、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。

団子やススキと共に、この時季にとれる里芋などをお供えしてきました。給食には、白玉団子入りの「お月見スープ」と「月見ゼリー」がです。

お団子は良く噛んでおいしく食べて、夜はきれいな月を探してみてください。

