

なが なつやす お がっこうせいかつ さいかい なつやす ちゅう あつ ひ つづ
長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休み中は暑い日が続きましたが、
ねっちゅうしょう げんき す ちようき やす あ がっこう い
熱中症にならずに元気に過ごすことができましたか？長期の休みが明けて学校に行くと
つか
疲れてしまいがちです。いつもよりも早めに休むようにして体調を整えるようにしまし
う。

く がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は「救急の日です」

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、く がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」とされています。
びようき たいおう ほうたい くすり い
おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた
きゅうきゅうばこ いえ しようい
「救急箱」はありますか？家になれば1つは用意しておきましょう。

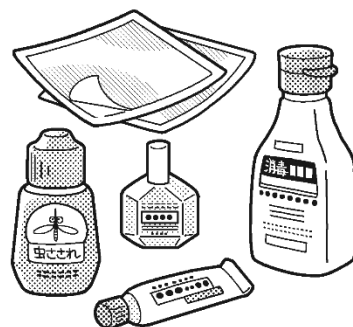
ない ふく やく 内服薬

くすり
かぜ薬
ど やく
せき止め薬
ず つうやく
頭痛薬
ど やく
よい止め薬



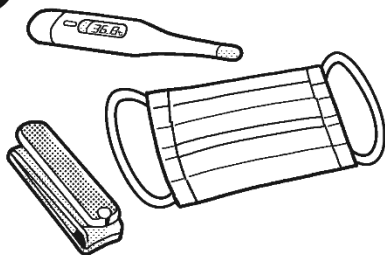
がい よう やく 外用薬

ぶ やく
しっ布薬
むし しょう くすり
虫さされ用の薬
ひ えん くすり
皮膚炎の薬
め くすり
目薬
しょうどくえき
消毒液



その他

たいおんけい
体温計
き
つめ切り
マスク
など



くすり ざんりょう しょう きげん
薬の残量と使用期限
をチェックして、古い
ものがあれば新しいも
のにかえましょう。

© 少年写真新聞社 2025

げんき こ せいかつしゅうかん じっし 元気っ子生活習慣チェックを実施します

なつやす あ く がつつつか か ようか げつ げんき こ せいかつしゅうかん おこな
夏休み明けの9月2日(火)～8日(月)まで元気っ子生活習慣チェックを行いますの
で、けんこう よ せいかつしゅうかん いしき せいかつ
健康に良い生活習慣を意識して生活するようにしましょう。ご家庭でも意識するよう
にお声がけをよろしくお願いいたします。

く がつ み っ か すいみん ひ 9月3日は「睡眠の日」

く がつ み っ か
9月3日は「ぐっすり」という語呂合わせから、睡眠や健康への意識を高めるために「睡眠の日」とされています。



あさ

きしょうご にちゅう たいよう ひかり 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる

たいよう ひかり あ からだ なか つく ほね つよ
太陽の光を浴びると、体の中でビタミンDが作られます。ビタミンDは骨を強くする栄養です。成長ホルモンを体内で作り出すために必要な栄養なので、太陽の光を浴びるようにしましょう。

ちようしょく 朝食はしっかりとる

ちようしょく たいないどけい ととの あさ た
朝食は体内時計を整えてくれます。朝はしっかりと食べるようにしましょう。



ひる

うご からだを動かす

テレビやゲーム、スマホなどを使う時間を減らして、体を動かしましょう。

いんりよう カフェイン飲料をひかえる

コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどのカフェインが含まれた飲み物は寝つきを悪くしてしまいます。



よる

よ ふ ちゅうい 夜更かしに注意する

しょうがくせい じかん すいみん ひつよう
小学生は9～12時間の睡眠が必要といわれています。

ね まえ さ 寝る前のスクリーンタイムを避ける

ね まえ じかん つか でんしがめん
寝る前の2時間はスマホやタブレットを使わないようにしましょう。電子画面の近距離凝視は、視覚神経の緊張が残ってしまいます。15歳までは脳が成長している時期なので、早めに寝るようにしましょう。

ねむ かんきよう ととの 眠りやすい環境を整える

しんしつ くら しず ここち おんど
寝室は暗く、静かで心地よい温度にしましょう。