

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
富陽小学校
保健室

みなさん、夏休みはどうでしたか？今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないかでしょうか？生活リズムを学校モードにもどすには、規則正しい生活が大切です。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症予防をしながら元気に過ごしていきましょう。

抜け出せ！夏休みモード

寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る → 早く起きて日光を浴びる → 朝ごはんをしっかり食べる

あさ 朝おきたら、カーテンをあけて深呼吸しよう！

秋は気持ちの切り替わりの季節？

9月 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期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。

2 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。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「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

じぶん 自分のペースで大丈夫！

9月の予定

身体計測

| 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 9/9 (火) | 9/8 (月) | 9/5 (金) | 9/4 (木) | 9/3 (水) | 9/2 (火) |

※身長と体重を測ります。あわせて計測時に「目の健康」に関する保健指導を予定しています。計測の結果は、10月の視力検査終了後、ご家庭にお知らせします。





保健室へ来る人の中には、ケガをしたけれど、大丈夫だと思ってそのままにしていたら、どんどん痛くなってきたと言う人がいました。

ケガをした時には自分で「大丈夫」と判断せず、保健室に来てケガの状況を見てもらったり、手当をしてもらったりしましょう。

また、ケガをしてしまったときに、自分でできる簡単な手当を覚えておきましょう。

こんなときどうする？



すりきず：水道水でよく洗う



はなぢ：小鼻をおさえて下をむく



やけど：水道水でよくひやす



きりきず：せいけつなガーゼをあてておさえる



つきゆび：水などでひやす



目にゴミ：洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする

た
だ
正
し
く
使
え
て
い
ま
す
か?

モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対する安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



育児休暇から復帰しました金子朋子です。2学期から、またみなさんと過ごせることをうれしく思っています。みなさんの体と心が元気に過ごせるよう、木村先生と一緒におてつだいをしていきます。よろしくお願ひします。