



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のでしょうか？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  
しっかりと食べる

朝おきたら、  
カーテンを  
あけて深呼吸  
しよう！

秋は気持ちの切りかえの季節？

9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。



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。

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」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



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、手当て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：小鼻をおさえてした下をむく



やけど：水道水でよくひやす



ききず：せいけつなガーゼをあてておさえる



つきゆび：氷などでひやす



めにゴミ：洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする

ただ正しく使っていますか？

## 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。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。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

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのはいくつかの年齢から。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、木村先生と一緒にがんばります。