



ほけんだより



令和7年9月発行
中島小学校 保健室
NO. 5

うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう

やく げつ なが なつやす お がつき げんき すがた み
約1か月の長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みんなの元気な姿を見ることができ
よ がつき はじ しゅうめ たいちようふりよう ほけんしつ く ひと すこ
て良かったです。2学期が始まって2週目くらいから、けがや体調不良で保健室に来る人が少しずつ
ふ 増えてきました。少し疲れが出てくる時かもしれません。体調が悪い時は無理をせず、しっかり休ん
で元気に過ごしましょう

しぎょうしきい こう しんがた かんせんしょう けっせき ひと きそくただ せいかつ てあら
始業式以降、新型コロナウイルス感染症で欠席する人もみられています。規則正しい生活・手洗
い・換気の基本的な感染症予防も心がけましょう。

9月9日は救急の日



がつ ほけんもくひよう よぼう
9月の保健目標： けがを予防しよう

【9月26日はバス遠足です★】

ふだん のものよ ひと たいちよう よ かんきよう ちが ぶ
普段は乗り物酔いをしない人も、体調が良くなかったり、いつもと環境が違っていたりすると、酔っ
てしまうことがあります。1日元気に遠足を楽しむためにも、とくに前の日は早く寝て、朝すっきり目覚
めましょう。トイレの時間もとりましょう。

もし当日、バスの中で気分が悪くなった時は、ギリギリまで我慢せずに、早めに近くにいる先生に
おし 教えてくださいね。



まえ ひ はや ね
前の日は早めに寝てしっかり
たいちよう ととの
り体調を整えよう。



とうじつ ちようしよく ほらほちぶん め
当日の朝食は腹八分目に。
まんぷく くらふく
満腹も空腹もよくないよ。



よ ど ぐすり エチケット袋 ぶくろ
酔い止め薬やエチケット袋
ようい じゅんび ばんたん あんしん
を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！



暑さ指数 (WBGT) を確認しています。

9月に入っても危険な暑さで、外遊びができない日があり
ますが、みんな放送を聞いてしっかりルールを守ってくれて
いますね。

中島小学校のみんなの素敵なところだなと思っています。



～身体測定と保健指導を行いました～

全学年で9月の身体測定と保健指導を行いました。自分の身長を知ってガッツポーズをしている人もたくさんいました。

保健指導は、1・2年生はトイレの使い方のマナーについて、3・4年生はけがの予防について行い、5・6年生は一次救命処置の一部を体験しました。

2年生



4年生



5 年生



6年生



保護者の皆様へ

日頃より本校の学校保健活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

◇「健康診断結果のお知らせ」について

「健康診断結果のお知らせ」の提出のご協力ありがとうございます。

夏休み中に受診した場合は、「健康診断結果のお知らせ」の用紙を忘れずに学校にご提出ください。もし用紙をなくされた場合は、学校にお知らせください。

2学期もどうぞよろしくお願いします。

