



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
お家のひとと一緒に読みましょう

やく げつ なが なつやす お がつき
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 たいちょうふりよう 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 すこ つか で とき たいちょう わる とき むり やす
増えました。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

しそうしきいこう 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
かんき きほんてき かんせんしょうよぼう こころ
い・換気の基本的な感染症予防も心がけましょう。

がつ ほけんもくひょう よぼう

9月の保健目標：けがを予防しよう

9月9日は救急の日

【9月26日はバス遠足です＊】

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、酔つ
てしまることがあります。1日元気に遠足を楽しむためにも、とくに前日の夜は早く寝て、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
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体調を整えよう。



とうじつちようしょくはらはちぶんめ 当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

だから、「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と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。