

ほけんだより

9月

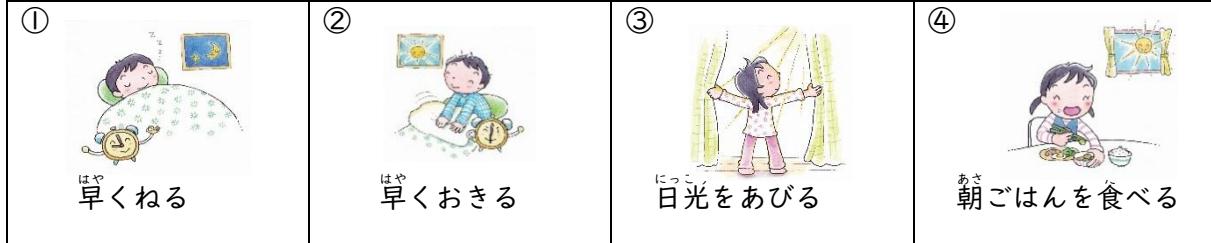
和倉小
保健室
第5号

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校には少し成長した子ども達の明るい元気な声がひびいています。厳しい暑さが続いた夏休みでしたが、ご家庭でお子さまの様子はいかがでしたか。暑さはまだしばらく続きそうです。引き続きお子さまの体調管理をお願いいたします。



生活リズムを整えよう

2学期をスムーズにスタートするためには生活リズムを整えることが大切です。



☆わくらっ子がんばりカードについて

2学期のスタートに向け、学校では「わくらっ子がんばりカード」の取り組みをします。

・期間：9月1日（月）～5日（金）

①早寝（低学年21:30分、高学年22:00時までに寝る）

②早起き（6:30分までに起きる）

③朝ごはん

④ふでばこの中身

鉛筆・けしごむ・赤青
鉛筆・ものさし・名前

⑤みだしなみ

5点セット

名札・たすき・ぼうし・
ハンカチ・ティッシュ

⑥家庭学習
以上の6項目について、1日（月）は学校で振り返りをして、その後家庭に持ち帰ります。8日（月）に学校へもってきてください。ご協力をお願いします。

☆保護者の方へお知らせとお願い

○登校時普段と変わった様子はないか、お子さまの健康観察をお願いします。

○欠席・遅刻をするときは8時までに必ず連絡をしてください。

○治療用紙をもらって受診した人は、受診用紙を学校にお出しください。

○熱中症対策を引き続き行いますので、お子さまに水筒を持たせてください。

★9月のメディアチャレンジデーは7日（日）です。「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジレベルを家族で相談して取り組んでください。8日（月）に学校に持ってきてください。



和倉小
保健室
第5号

9月のほけん目標 けがを防止しよう！

●けがが多いタイミング

*学校でよくある事故			
経験した人や、心当たりがある人はいませんか	遊具の危ない使い方	階段から飛び降りる	廊下を走ってぶつかる
慌てているとき	油断しているとき	疲れているとき	

●こんな時は・・・応急手当を知ろう・・・

すりきず：水道水でよく洗う	はなちこばな：小鼻をおさえて下を向く	やけど：水道水でよく冷やす	めにごみ：洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする
切りきず：清潔なガーゼを当てて押さえる	突き指：氷などで冷やす	ねんざ：動かさないようにして冷やす	

●9月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
下木先生	12日(金)	26日(金)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。



× 防災力チャレンジ!

水害編

7 ~ 10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守れる可能性が上がります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう！



何間あつていたかな？ 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。



令和8年度学校給食アレルギー対応

希望調査について

上記のことについて希望される方は9月5日（金）までに、担任または養護教諭までお知らせください。

【対象となる児童】

★医師による検査・診察の結果、食物アレルギーと診断され、通常の給食に不都合がある者。

★医師の指導のもと、家庭でも除去を行っている者。

*調味料、だし、添加物、油脂類（揚げ油、ごま油等）については、除去対応できません。

*次の食材は学校給食では提供しません。

（そば、いくら、キウイフルーツ、くるみ、ピーナッツ、カシューナッツ、生（半熟）卵）

七尾市教育委員会事務局より



いま 「いつか」のために、 できること

災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家のから^{いえ}避難場所を確認^{ひなんばしょく}する。
「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときおにぎりやおつまみと一緒に持ち歩いておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守るためにあります。

「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？



【参考・引用】
(株)日本学校保健研修社
月刊『健』2025年9月号より