



湯野小学校 保健室

まだまだ暑い日が続いていますね。暑さに負けず、元気に学校生活が送れるように  
「さ・し・す・せ・そ」を合言葉に過ごしてみませんか？

## 「さ・し・す・せ・そ」で元気な2学期を

### ㊦ さん食<sup>しょく</sup>しっかり<sup>た</sup>食べる（からだづくり）



朝ごはんを食べると  
体内時計がリセット  
され、体調が整う



体温が上がって  
免疫力がアップ  
する



熱中症になり  
にくく、元気に  
過ごせる

### ㊧ しっかり<sup>て</sup>手<sup>は</sup>あらいや歯<sup>びょうき</sup>みがき（病気を予防する）

- 登校後
- 長休みの後
- トイレの後
- 給食の前
- 昼休み・そうじの後
- 体育・校外学習の後

あらいわすれ  
が多いところ



手のこう



指さき



親指のつけね



手くび



歯みがき

最後にハンカチで手を  
ふくこともわすれずに!!

### ㊨ いみん<sup>まいにち</sup>をしっかりとる（つかれをとる）

毎日寝る前に同じ行動を同じ順番で行っていると、自然と眠りにつきやすくなります。これを「入眠儀式」といいます。「入眠儀式」で大切なことは、自分がリラックスできることです。みなさんも、自分にあった入眠儀式を作ってみては？



例 パジャマ  
に着替える



例 本を読む



例 ストレッチ  
をする

### ㊩ っきょく<sup>でき</sup>的にストレッチをする（けがを予防する）

きん肉<sup>にく</sup>つう<sup>うんどう</sup>は、運動などできん肉<sup>にく</sup>がきずつき<sup>しゅうふく</sup>、修復するときには炎症<sup>えんしょう</sup>が起こった時のいたみです。きん肉<sup>にく</sup>つう<sup>うんどう</sup>になりやすいのは、ふだん使っていないきん肉<sup>にく</sup>を使った時や体育の前後のストレッチが不十分だった時です。ストレッチをしてしなやかなきん肉<sup>にく</sup>をつくり、けがを予防しましょう。



### ㊪ と側の窓<sup>がわ</sup>（運動場側）<sup>まど</sup>を開けて換気<sup>うんどうじょうがわ</sup>（空気の入れかえ）



授業時間は運動場側の窓をしめて、廊下側の窓を開ける

長休み、昼休みは運動場側の窓を5分間開けて換気（空気の入れかえ）をする

# おうきゅうて あて し 応急手当を知ろう！

## 「けがカードで知ろう！からだの応急手当」



「けがカード」と  
そのけがにあう  
てあて  
手当がかかれてい  
るカードを線で結  
ぶと、塚野先生から  
のメッセージ。  
① - □ ② - □  
③ - □ ④ - □ が  
かんせい  
完成します。メッセ  
ージを読み取り、  
じっこう ほうけんしつ  
実行して保健室に  
きてくださいね。

## 「こころの応急手当」



こころのきずは、からだちが  
心のきずは、体と違って「いたい」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。  
ただ、体にきずがでたら応急手当をするように、心のきずにも応急手当が必要です。  
方法の一つが、「信頼できる人に相談すること」があります。「人に話をし、受け入れてもらう」  
そのことで、こころのきずの治りが早くなります。ただ、身近な人ほど相談しにくい場合もあります  
よね。そんな時は、下のような窓口も利用することができますよ。

チャイルドライン Tel 0120-99-7777

24時間子供SOS相談テレホン Tel 076-298-1699 Tel 0120-0-78310

教育プラザ富樫 子供専用ダイヤル Tel 0120-92-8349

保健室にも相談に  
きてくださいね



## 保護者の皆様へ 病院受診や治療はお済みになりましたか？

### 7月

病気や異常の疑いがあった  
お子さんで、まだ受診結果が届  
いていない方に病院受診をお  
勧めしました。

### 夏休み

夏休みを利用して、病院  
受診を済ませたご家庭も  
多いかと思われます。受診が  
終わりましたら、受診結果  
を学校まで提出願います。

### 9月以降

未受診の場合は、子ども  
たちが元気に学校生活を送  
るためにも、「子どもたちの  
健康のために」をご一読さ  
れ、できるだけ早期に病院  
受診されますようお願いしま

### 「子どもたちの健康のために」

むし歯は、自然には治りませ  
ん。痛みで学習に支障を  
きたしたり、体調を崩す原因  
になることも。

視力の場合、黒板の文字が  
見えないと学習能率低下を  
きたすことも。

心臓や腎機能の場合、医師  
の指導のもとでの体育授業  
が必要な場合も。

塚野先生からのメッセージ 「自分でできる手当」