

ほけんだより 9月号

宇都宮市立泉が丘小学校
令和7年9月5日
No. 5

長い夏休みが終わり、9月になりました。「残暑」という言葉を知っていますか？「残暑」とは立秋をすぎても残る暑さのことをいいます。9月は残暑が続く、夏の疲れが出やすい季節です。体調をくずさないためにも食事・運動・睡眠を中心に生活リズムを整えましょう。

【今月の保健目標】

- きまりを守って
- 安全に過ごそう！

生活のきまりを守ることはできているかな？

遊具を正しく使って遊ぶ

上ばきはかかとをふまず

ろうかや階段は
しずかに歩く

トイレのあとや給食の前など
石けんで手を洗う

ハンカチとティッシュを
持ち歩く

9月の健康診断のお知らせ

視力検査

2日（火）6年生

※実施しました

4日（木）5年生

※実施しました

5日（金）4年生

※実施しました

8日（月）3年生

9日（火）2年生

10日（水）1年生

11日（木）チャレンジ

※めがねをしている人は忘れずに持ってきてください



日程をよく確認して
欠席しないようにしましょう

9月9日は「救急の日」です。救急処置についての正しい知識を身につけることと理解を深めることを目的に定められました。けがをしたときや病気になったときに、自分でできることを実際にできるように、この機会に学びましょう。

すり傷をしたときは？

傷口の汚れを水で洗い流して
清潔なガーゼで傷口をおさえる



虫にさされたときは？

かかずに水で洗ったり
虫さされの薬をぬる

目がごろごろするときは？

水の中でまばたきをして
違和感がなくなるまでくりかえす

やけどをしたときは？

冷たい水で患部を冷やす



鼻血が出たときは？

下を向いて
小鼻を5分ほどぎゅっとつまむ

なんざやだぼくをしたときは？

動かさないように固定して
患部をよく冷やす





なが なつやす お がっ きこうはん はじ なつやす がっ こう
長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。夏休みモードから学校モードに
きりかえることはできていますか？きりかえるポイントは「早ね・早起き・朝ごはん」
です。からだ こころ べんきょう うんどう
です。体と心をしっかりきりかえて、勉強や運動にはげみましょう。

うわ
上ばきのかかとをふんでいませんか？

うわ
上ばきが
ちい
小さいから…

きちんとはくのが
めんどくさいから…

らく
楽だから…

うわ
上ばきのかかとをふんである
歩くと、つまづいてしまったりすべってしまったりして、
けがにつながる可能性ががあります。また、あし せいちょう えいきょう
足の成長にも影響します。上ばきの大きさ
かくにん あし あ うわ
を確認して、足に合った上ばきをはきましょう。

保護者の方へ

夏休み明けの健康管理をお願いします

夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。お子さんのご様子はいかがでしょうか？夏休みの生活リズムの乱れや暑さからくる疲れなどから体調不良を訴えるお子さんもあるのではないのでしょうか。生活リズムを整えるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。

心の健康観察をお願いします

「体調が悪い」「やる気が出ない」などの様々な理由で登校を渋る子どもが、特に夏休み明けに多くみられると言われています。また、2学期になると学校行事が増え、学習内容が深まり、子どもにとってストレスが溜まりやすかったり心が不安定になりやすい時期になります。

お子さんの体調や表情の変化を見逃さないように注意深くチェックし、いつもと違うと感じた際はお子さんの話に耳を傾け、受け止めてあげてください。

続けて熱中症予防をお願いします

夏休み明けは暑さへの耐性がリセットされ、熱中症にかかるリスクが高まります。また、夏の疲れも出やすくなります。

熱中症予防のために、「バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠」を基本に生活リズムを整えること、また、「こまめに水分補給をする・暑さを避けて休養する・体を冷やして熱を逃がす」3つのポイントも一緒に心がけるようご家庭でもお声かけをお願いいたします。