



ほけんだより 9月号



海道小 保健室 令和7年. 9月

夏休みモードから学校生活リズムにもどりましたか？
学校がはじまると、夏休み中のように、日中好きなときに休むことはできなくなります。自分が思っている以上に、体に疲れがたまっていることもあります。何だか調子が出ないなあと感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに寝て夏の疲れをいやししましょう。まだまだ暑いので、熱中症にも注意して過ごしましょう。

9月の保健目標

けがに注意しよう



9月1日は 防災の日

9月9日は 救急の日です。

身の回りの安全をもう一度見直す機会があります。大きな災害が起きた時の家族の待ち合わせ場所、非常持ち出し袋などもう一度確認しておきましょう。



動かさない

けがをしたところは、安静にしましょう。
関節の曲げ伸ばしをするのも、けがの直後はNGです！



こすらない

すりきずについた砂をこすってとらない。目にゴミが入ったときも、こすらないで水で洗い流そう。



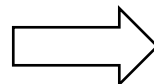
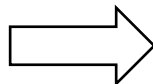
あたためない

けがをした直後は、ひやすことが大切です。捻挫をしたときも、まずは冷やすこと。



朝ごはん食べてる？

朝ごはんは、頭と体の活動に必要です。朝ごはんをぬくと、血のめぐりがなかなかよくなり、体温があがらなかったり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。朝、食欲がない時は、夜ふかしをしたり、寝る前におやつを食べなかったか思い出してみましょう。起きる時間もゆとりをもって、元気な学校生活は朝ごはんからです。



こんな時どうする??



「お友だちとぶつかってしまった!」編

校庭で友だちと遊ぶと楽しいですね!しかし、けがをしてしまったら、せっかくの楽しい休み時間も台無しです。けがをしないために、まわりをよく見て遊びましょう。では、もしお友だちとぶつかってしまった時は、どうすればよいでしょうか。

① まずは

「ごめんなさい!」と言おう。



②ぶつかった子と一しょ
に保健室に来てね!

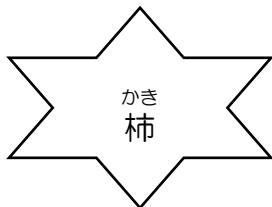


③担任の先生に必ず報告
してください。

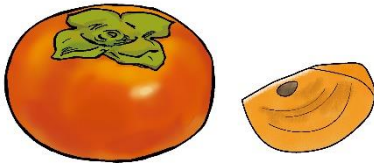


まずは、相手に謝りま
しょう。その方が気分が
いいですね。

一しょに保健室に来て、いつ・
どこで・どのようにぶつかったの
か、くわしく説明してください。



ば わ - ふ - ど
Power Food



ビタミンやミネラル、食物せんいがたっぷりの果実に加え、葉には血管の強化や止血作用があるとされ、柿の葉茶として古くから利用されてきました。からだによい成分が多いことから、「柿が赤くなると、医者が青くなる」ともいわれています。日本では1500年以上も前から栽培されている歴史ある果物です。