



令和7年8月29日

岡本小 保健室

なつやす 夏休みはどうでしたか？今年も暑い日がつづいていましたが、元気にすごせたで
しょうか。からだ 心も学校モードにもどし、げんき 元気に学校生活をすごしましょう。

9月の保健目標

じょうぶなからだをつくろう

きちんと3食食べて
栄養をとる

よく眠って
疲れをとる

睡眠時間は

何時間がちょうどいい？

9時間 ~ 12時間
がちょうどよい。



朝ごはんでこんなに変わる?!

勉強もあそびもがんばるには、まずあさごはんから！

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま
頭

脳が目覚めて
勉強に集中できる

おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

からだ
体

体温が
上がって
元気に
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま
頭

エネルギー不足で
頭がぼーっとする

おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

からだ
体

思い切り
遊ぶ元気が
出ない



自分でできる手当てをしよう



目にごみがある
⇒おけにためた水に
顔を付けて目を
パチパチする



はなぢ

⇒①はなをおさえる
②下をむく

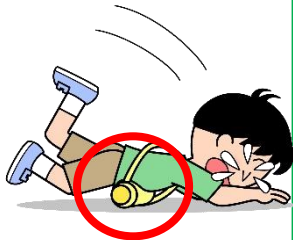


すりきず

⇒水道水で
よくあらう

水筒を持ち歩くときの転倒事故（ころんだときの事故）に注

まだまだ水分補給が大切な時期が続いています。ころんだ時に「くび」や「かた」にかけていた水筒がおなかに当たり、全国ではケガをするといった思わぬ事故が発生しています。



- ・水筒はなるべくランドセルやリュックサックなどに入れる。
- ・水筒を「くび」や「かた」にかけているときには走らない。
- ・遊具などであそぶ場合は、水筒をおいてあそぶ。

小学生までは転びやすく、そのため転んだ時にすぐに手をつくといったことが難しい。また、こどもの体の中でもおなかの占める割合は大きく、おなかまわりの筋肉も弱いなどのことから、おなかに外から力がかかった場合におなかの中のケガがおこりやすいとされています。このほか、水筒のひもが「くび」や「うで」にからまったり、遊具などに引っかかりたりすることにも注意が必要です。水筒をもち歩くときには、つぎのポイントに注意しましょう。

保護者の皆様へ

①夏休み中に疾病・異常の疑いの治療・検査が済んだ場合は、診断書等を学校に御提出ください。

②「脳脊髄液減少症」について

これはいつでも、誰にでも起こりえる病気です。



- ・交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
- ・お子様の状態を見て、なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりはせずに、頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、要注意ですので、早めに専門医療機関を受診しましょう。

《専門医療機関の情報》

脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症 検索

