



ほけんだより



しのいしょうがっこう
篠井小学校
ほけんしつ
保健室

みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか？

なさんの元気な姿を見ることができて、とてもうれしく思っています。久しぶりの学校の生活につかれやすくなっている人もいますかもしれません。早ね早おき朝ごはんを心にかけて、学校の生活リズムにもどしましょう。



おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

すす からだ 進んで体をきたえよう

ケガをしたら保健室

ちょっと待って！

その前に…



血が出ていたら

ろうかや服を汚してしまうかも。
せいけつなハンカチなどで押さえて来ましょう



傷口が汚れていたら

そのままでは手当てができません。
水道水で汚れを落としましょう



頭を強く打っていたら

動かすと悪化するかも。
周りの人が先生を呼びましょう



あわてず落ち着いて対応しましょう



ちょっとした行動で
その後の手当てを早く
できたり、
けがの具合が
大きく変わったりします。
ぜひ覚えておきましょう。



9月1日は防災の日

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに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。



自分の家からの
避難場所を確認

「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



ざというときに
落ち着いて
行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り
方などを家族で話し合っ
ておきましょう。日頃から考
え行動することが、命を守
る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準
備していれば自分や家族を守
れます。避難時に
すぐ手に取れる場
所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？



せいかつ しのいっこ 生活チェック パワーアップします♪



9月から晃陽地域学校園で生活チェックの項目をそろえて行うことになりました。
今まで行っていた「しのいっこ生活チェック」がパワーアップして2項目プラスされます。
自分の生活をふりかえる機会にしてください♪

4月から実施している項目

- ①早おき（6時半）
- ②早ね
（9時：1～3年 10時：4～6年）
- ③朝顔をあらっている
- ④はみがき（朝と夜）
- ⑤つめは短く切っているか
- ⑥ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている
- ⑦ぼうしをかぶって登校した（1学期）



9月から新しく実施する項目

- ・朝ごはんを食べてきたか
- ・登校前に排便できたか



★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ 体
体温があがって
げんき 元気
うごく 動く



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
あたま 頭がぼーっとする



からだ 体
思い切り
あそび 遊ぶ
げんき 元気が
でない



朝ごはんて

こんなに変わる?!

朝ごはんは
1日楽しくすごすための
カギ。
勉強も遊びもがんばる
には
まず朝ごはんから

生活を見直して

良い
う
ん
ち

良い
う
ん
ち
の
条
件

- ☒ バナナみたいな形
- ☒ きれいな茶色
- ☒ においはあまりしない
- ☒ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。
このような良いうんちを出すには、腸内の環境
を整えて、活発に働いてもらう必要があります。
そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活
が乱れているかもしれません。

……… 良いうんちを出すコツ ………

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。