



富屋小学校保健室  
9月の保健目標  
元気に運動し体をきたえよう  
規則正しい生活をしよう



みなさん、どんな夏休みを過ごしましたか。暑い毎日でしたが、夏休み明け、みなさんの元気な姿を見られて嬉しいです。

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、「①生活リズムを見直す（早ね早起き朝ごはん）」、「②予定をつめこみ過ぎない（ゆったりモード）」、「③ねる前のメディア使用をひかえてぐっすり眠る」、「④お風呂にゆっくりつかる」、「⑤冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎない」、この5つのポイントをやってみましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

切り替えの

3 ステップ

①夜ふかしせず、早めにねる

②朝起きたら朝日を浴びる

③朝ごはんをしっかり食べる

それでも、  
なんだかだるい・・・  
学校に行きたくない・・・



なんてときは  
心が疲れているのかもしれません。  
ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月9日は救急の日



あなたのつめ、のびていませんか？

われる!

ひっかく!

はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



できるかな？

正しい応急手当

ころんですりむいた



目にゴミが入った



鼻血が出た



# ① ② ③ ④ ⑤ ⑥



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_

ポイントは...!



- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

## 保護者の方へ

お子様は、夏休み明けの生活に慣れてきたでしょうか。9月になるとファイト!とみやの練習が始まります。まだまだ暑さが続くので、十分に注意をして活動をしていきたいと思いますが、引き続き、水筒やタオル、帽子の準備、靴のサイズの確認をお願いします。特に、夏休み中にあまり運動ができていないお子様の場合、暑い中学校で1日を過ごすだけでも、かなりの疲れが出てくることが予想されます。登校前や下校後の様子をよく見ていただき、体調を気かけたり、規則正しい生活が送れるようご家庭でも言葉がけをお願いいたします。また、持ち物や手足の爪のチェック・清潔な下着や体育着の準備等、ご協力くださいますようお願いいたします。

生活習慣チェックシートや歯みがきカレンダー記入へのご協力ありがとうございました。

