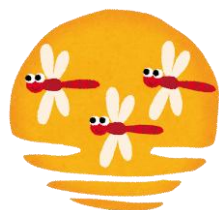


ほけんだより



令和8年9月1日

吉岡小学校保健室



4 5 日間の夏休みが終わり、新学期がスタートしました。まだまだ暑さが続きますが、2学期も楽しい行事がたくさんあります。

「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをとりもどし、2学期も元気にがんばりましょう。

9月の保健目標

けがのよぼうにつとめよう。 からだをきたえよう。

まいにちチェック！

けがにつながるポイント

- ☐ すいみんぶそくはないですか？



- ☐ 朝ごはんをぬいていませんか？



- ☐ 暑さによるつかれはないですか？



- ☐ 服がゆるい／きつい感じはないですか？



- ☐ 手・足のつめはのびていませんか？



- ☐ くつのひもはゆるんでいませんか？



4～6年生は陸上練習が始まります。

9月7日から放課後陸上練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、多めの水分や汗拭きタオルを持てきましょう。スポーツドリンクも持ってきてかまいませんが、飲みすぎたり、人にあげたりすることはやめましょう。

登下校時の日がさや雨がさ、ネッククーラーなどを使用して、熱中症を予防しましょう。

※ネッククーラーを持てくるときは、本体と保管用のチャック付き袋に名前を書きましょう。



お う き ゅ う て あ て た だ ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱつてのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かか確認し、もむ

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

子 加 く に ん 備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都
神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験を
まえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決ま
りました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災
グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30
日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。



保護者の方へ

～2学期の子どもの様子について～

2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようなら、担任の先生や保健室にご相談ください。



- 9・10月の主な行事
- 9/2～9 身体測定
- 9/25 参観日
(5年生性に関する出前講座)
- 10/14 モアレ検査
(5年生)
- 10/21 陸上記録会