



ほけんだより

たの
なつやす
がっこうせいかつ
9月からは行事も多く、みなさんの頑張
る姿をたくさん応援することができるので、とても楽しみです。気持ちを新たに、元気に学校生活を送り
ましょう。夏休み気分から、少しずつ学校の生活リズムに慣れてていきましょうね。

★けがを防ごう

9月9日は救急の日です。この機会に、けがや救急処置について知ったり、おうちの救急セットなどを確認したりしましょう。

けがの予防のためにできること

・廊下や階段は歩く



・準備運動をしっかりする



・ものを整頓する。



他にもけがを予防するために、どんなことに気をつけたら良いでしょう。学校でも家庭でも、思わぬところでけがが発生することがあります。大きなけがにつながらないよう、落ち着いて生活しましょう。

4月～7月の保健室で処置したけがの様子

けがが多い場所

1位	運動場	51件
2位	教室	27件
3位	体育館	19件



学校で多いけが

1位	打撲	52件
2位	すり傷	32件
3位	ねんざ・むしゃしきされ	5件



救急処置クイズ 正しい手当はアとイのどちらでしょう？ 答えは裏面にあります。

1 転んでりむいた！

- ア まずは、傷口を洗う。
イ まずは、ばんそうこうをはる。



2 鼻血が出た！

- ア 下を向いて、鼻をつまむ。
イ 上を向いて、鼻をつまむ。



3 頭を打った！

- ア 痛いところを温めて、様子を見る。
イ 痛いところを冷やして、様子を見る。



4 一緒に遊んでいる友達がけがをした！

- ア 手伝えることを見つけて助ける。
イ 近くの大人に知らせる。



☆発育測定を行います

9月3日(水)に発育測定を行います。測定項目は、身長、体重、視力、色覚検査(1年生のみ)です。体操服を着てきてください。結果については、後日お知らせの紙をお配りします。

☆すこやかしらべを行います

9月3日(水)～9日(火)の7日間、2回目のすこやかしらべを行います。夏休み中に生活習慣がくずれてしまった人は、すこやかしらべをきっかけに、学校の生活リズムに戻していけるといいなと思います。今回も、寝る時刻、起きる時刻、メディアの使用時間をおうちの人と決めて、意識して生活してみましょう。寝る前には、前回も行ったヨガの呼吸をして、心と体を落ち着かせられるといいです。よろしくお願ひします。



✿✿✿✿✿スクールカウンセラーほりべ先生のこころだより✿✿✿✿✿

今回は自分を大切のする方法を伝えたいと思います。みなさんは自己肯定感ということばを聞いたことはありませんか？

自己肯定感とは・・・ありのままのじぶんを認めてあげて、他のひとと比べたりしないでいまの自分を大切にすることです。自己肯定感を上げることで前向きに考えることができるようになります。

★自己肯定感の高い人って？★

- こころが安定している
- 自分も他人も否定しない
- すぐに気持ちを切り替えられる



★自己肯定感を高めるための方法は？★

- 自分の気持ちや状態を書き出してみる



- 他人と比べたりしない



- 自分の体と心をケアする



～自分を大切にすることはとても大事です。ここから意識してみましょう～

