



令和7年9月1日発行

中金小学校 保健室

ほけんだより

楽しかった夏休みもおわり、学校生活が再スタートしました。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とる

・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に、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	捻挫・虫刺され	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 転んですりむいた！

- 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。



☆^{はつ いく そく てい おこな}発育測定を行います

9月3日(水)に^{はつ いく そく てい おこな}発育測定を行います。測定項目は、^{そく てい こう ちく}身長、^{しん ちやう}体重、^{たい じ ゅう}視力、^{し り ょく}色覚検査(1年生のみ)です。^{たい せう ふく き}体操服を着てきてください。結果については、^{ご じ つ}後日お知らせの紙をお配りします。

☆^{おこな}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^{おこな}すこやかしらべを行います。夏休み中に^{なつ やす}生活習^{ちゆう}慣^{せい かつ し ゅう}がくずれてしまった人は、すこやかしらべをきっかけに、^{かん}学校の^{ひと}生活リズムに戻していけるといいなと思います。今回も、^ね寝る時刻、^お起きる時刻、^{し ゅう じ かん}メディアの使用時間を^{おうち}のひとと決めて、^{い し き}意識して生活してみましょ。寝る前には、^{ぜん}前回の^{おこな}行った^{こ き ゅう}ヨガの^{こころ}呼吸をして、^{からだ}心と^お体を^お落ち着かせられるといいです。よろしく^{ねが}お願いします。



✿ ✿ ✿ ✿ ✿ スクールカウンセラー^{せん せい}ほりべ先生の^{こころ}ところだより ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

今回は^{こんかい}自分を^{じ ぶん}大切に^{たいせつ}する方法を^{ほうほう}伝えたいと思います。みなさんは^{じ こ ころ てい かん}自己肯定感^{おち}ということばを聞いたことは^あありませんか？

^{じ こ ころ てい かん}自己肯定感とは・・・^ありのままの^{みと}じぶんを^{ほか}認めてあげて、^{くら}他のひとと^{くら}比べたりしないで^{いま}の^{じ ぶん}自分を大切に^{たいせつ}することです。^{じ こ ころ てい かん}自己肯定感を^あ上げることで^{まえむ}前向きに^{かんが}考えることができるようになります。

★^{じ こ ころ てい かん たか}自己肯定感の高い人^{ひと}って？★

- ^{あんでい}こころが安定している
- ^{じ ぶん たにん ひてい}自分も他人も否定しない
- ^{き ち}すぐに^き気持ちを切り替^かえられる



★^{じ こ ころ てい かん たか}自己肯定感を高めるための方法^{ほうほう}は？★

- ^{じ ぶん き ち}自分の^{じやうたい}気持ちや^か状態^だを書き出^だしてみる



- ^{たにん くら}他人と^{くら}比べたりしない



- ^{じ ぶん からだ こころ}自分の^{からだ}体と^{こころ}心を^くケアする



～^{じ ぶん}自分を大切に^{たいせつ}することはとても大事^{だいじ}です。ここから^{い し き}意識^{い し き}してみましょ～