

9月

のびのび

令和3年9月22日

豊松小 保健だより

No. 6

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。みなさんは、学校の生活リズムを取り戻すことができますか？9月は、夏の疲れや気温の変化で、体調をくずしやすくなる時期です。早寝・早起き・朝ごはん・排便に気をつけて、日頃から体調をしっかりと整えるようにしましょう。残暑を乗り切り、元気に過ごしましょう。



9月の保健目標



規則正しい生活しよう！

みなさんは、夏休み中や祝日も学校に来ている時と同じ生活習慣を心がけていましたか。休みに夜寝る時間や朝起きる時間が遅かった人は、生活リズムを戻すまで時間がかかって、休み明けは大変だったのではないのでしょうか。早寝・早起きのリズムを作るためには、まず「早起き」から始めることが大切です！

ステップ1

まずは早起きから始める



ステップ2

日中、よく体を動かす



ステップ3

早めにふとんに入る



「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。

楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

☐ 遊具は正しく使っていますか？

☐ まわりの人が見えていますか？ ☐ ろうかを走っていませんか？

☐ 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

●すりきず



きず口の汚れを
すいどう みず
水道の水で洗い
ながす

●きりきず



ちで
血が出ているところ
をキレイなハンカチ
でお
で押さえる

●鼻血



うつつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

●やけど



すぐに水道の水
でよく冷やす

保健室に来たら、

「いつ」
「どこで」
「なにをして」
「どこが」
「どうなった」のかを
教えてください。



マスクをつける
口とはなをおおう



ティッシュ・ハンカチで
口とはなをおおう



そでで
口とはなをおおう

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**



中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

いま
今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。



でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

☆☆保健室から・・・おうちの方へ☆☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

*学校保健委員会(9月25日土曜日)へのご参加のお願い(オンライン)

今年度の学校保健委員会のテーマは、「目指せ!ぐっすりスッキリ睡眠 ~睡眠の質を上げる方法を知ろう~」です。今回は、スクールカウンセラーの太田先生を講師としてお招きし、メディア利用と睡眠の関係についてお話をさせていただきます。また、健康委員会による豊松小学校の生活習慣アンケートやクイズの発表もあります。今回はコロナウイルス感染症対策のため、体育館ではなく各教室で Teams を活用して行います。保護者の皆様はお子さんのタブレットを使ってご自宅からオンラインでご参加をお願いします。