



ほけんだより

9月号

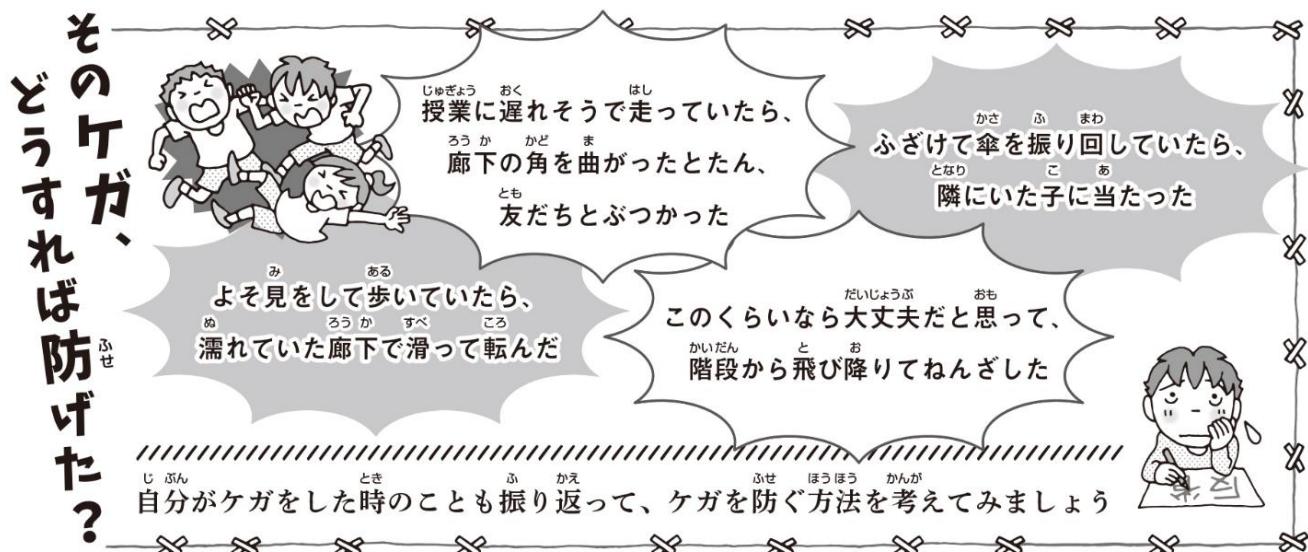
令和5年9月1日
畠部小学校 保健室

なつやす お がっこうせいいかつ
夏休みが終わり、学校生活がスタートしましたが、まだまだ暑い日が続いています。涼し
い部屋でずっとゴロゴロしていたという人は、暑さに慣れていないので熱中症に注意が
ひつよう せいかつ ととの げんき す
必要です。生活リズムを整え元気に過ごしましょう！

今月の保健目標：ろうかを走らずすごそう



9月の保健目標は、「**ろうかを走らずすごそう**」です。廊下や階段など、走ってしまうと
人とぶつかったり転んでしまったりして、大きなけがにつながります。けがをしないように
ちゅうい まん いち ばあい ほけんしつ い まえ じぶん かんたん て あ
注意しましょう。万が一、けがをしてしまった場合は保健室に行く前に自分で簡単な手当て
ができるようにしましょう。



まん いち
万が一、けがをしてしまったら「すぐに保健室！」で
きずぐち すいどう みず あら
なく、傷口を水道の水で洗うなど、**自分でできる手当**
をしてみよう。

保健室に行く前に



9月1日は防災の日



みんなの家では、災害時などもしもの時に備えた準備はできていますか？「もしも」に備えて、家族で待ち合わせをする場所の確認や食料品の準備も大切ですね。家にある食料品の賞味期限をしっかり確認して、切れてしまいそうなものは家族で食べて、新しいものを買いましょう。また、避難するときは、あわてずに行動しましょう。



おうちの方へ

- ・スクールカウンセラーの村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、9月5日・12日・19日・26日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は9月1日（金）・6日（水）・8日（金）・11日（月）・15日（金）・22日（金）・25日（月）・29日（金）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。
- ・9月21日（木）の学校保健委員会では、姿勢について勉強します。その後9月22日（金）～29日（金）に学校にて姿勢チェック習慣を実施し、10月1日（月）～3日（水）姿勢チャレンジカードに取り組みます。ご家庭でのお子さんの様子をみてください。ご協力よろしくお願ひします。
- ・まだまだ熱中症が心配です。水分を多めに持ってきていただくようご準備ください。

