

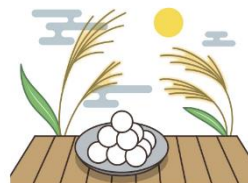


ほけんだより 9月号

令和5年9月1日
畝部小学校 保健室

なつやす お がっこうせいかつ
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必要です。生活リズムを整え元気に過ごしましょう！

こんげつ ほけんもくひょう はし
今月の保健目標：ろうかを走らずすごそう



がつ ほけんもくひょう はし
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。

そのけが、
どうすれば防げた？



じゅぎょう おく はし
授業に遅れそうでしたら、
ろうか かど ま
廊下の角を曲がったとたん、
とも
友だちとぶつかった

かさ ふ まわ
ふざけて傘を振り回していたら、
となり こ あ
隣にいた子に当たった

み ある
よそ見をして歩いていたら、
ぬ ろうか すべ ころ
濡れていた廊下で滑って転んだ

だいじょうぶ おも
このくらいなら大丈夫だと思って、
かいだん と お
階段から飛び降りてねんざした

じぶん とき ふ かえ ふせ ほうほう かんが
自分がけがをした時のことも振り返って、けがを防ぐ方法を考えてみましょう



ほけんしつ い まえ
保健室に行く前に



自分でできること

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

がつ にち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日



みなさんの家では、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と確認して、切れてしまいそうなものは家族で食べて、新しいものを買きましょう。また、避難するときは、あわてずに行動しましょう。



おはしも



かた 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めます。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いします。
- ・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。

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！

