



令和6年9月2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

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
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。



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、きずぐち すいどう みず あら 自分でできる 手当てを試みよう。



うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ が 長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



くつ
靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

ちようしよく
朝食は食べましたか？

からだ のう エネルギー不足だと
思ったように動けません。



ぜん じつ
前日はよく寝ましたか？

ね ぶ ぞく はん だんりよく
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゆん び うん どう
準備運動はしましたか？

きやう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



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。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。



おうちの方へ

- ・心の相談員の年代司穂先生は9月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)・30日(月)の9時30分～15時30分の勤務です。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。
- ・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3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)の10時～16時30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。
- ・9月26日(木)の学校保健委員会では、よい姿勢を目指してオリジナル体操を全校で行う予定です。姿勢に関する事前アンケートを実施しますので、ご協力お願いいたします。詳しくは9月2日(月)にきずなネットで配信しますのでご確認ください。
- ・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。

