

ほけんだより



おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年9月1日
南長崎小学校 保健室

長い夏休みも終わり、2学期が始まります。心も体もリフレッシュできたでしょうか。夏休み中に心も体もお休みモードになっていた人は、学校モードに切りかえて2学期も頑張らしましょう！6年生は修学旅行もひかえています。それまでにしっかりと生活リズムと体調をととのえて、楽しい修学旅行にしましょう。

Switch!

切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、のんだかだるい学校に行きたくないときは…
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来て下さいね。

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



9月の保健目標は「けがを防ごう」です。

けがを予防するためには、どんなところに危険がひそんでいるかを知ることが大切です。学校の中はもちろん登下校する通学路や自宅など生活の中にどんな危険がひそんでいるかを考えて、けがを防ぐようにしましょう。また、あわてていたり、ふざけていたりするとけがにつながります。気をつけましょう。

一人で留守番をしていたり、外で友達と遊んでいたりとする時など、周りに大人の人がない場合もあるかもしれません。そんな時のために、自分でもできそうな手当ての基本を知っておくといいですね。けがの程度がひどい時には必ず大人の人に見てもらいましょう。

自分でできる 手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

9月の行事予定

9月4日(月)	体位測定(5・6年)
9月5日(火)	体位測定(3・4年)
9月6日(水)	体位測定(1・2年)

2学期の体位測定を行います。結果は「成長のようす」を個人情報保護袋に入れて配付します。測定当日は髪型に注意し、体操服を忘れないようにお願いします。