

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
東国分夏風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室

約40日間の長い休みが終わりました。みなさんどんな夏休みを過ごしましたか？夏休み中の生活リズムは普段の学校生活と同じように過ごせましたか？9月はつかれがたまるところに暑さも重なって体調を崩す人が増える時期です。

まずは、普段の生活リズムを早く取り戻すために規則正しい生活を心がけましょう。



## せいかつ 生活のリズムをとりもどそう！



### あさ 朝ごはん



朝ごはんを食べることで、脳に必要なエネルギーを補い、元気に過ごすことができます。色々な食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。

### すいみん



からだの疲れをとり、体力をつけることができます。夜更かしが続くと、だるくなったり、イライラするなど、心の状態にもよくありません。夜はしっかりと眠りましょう。

みんなに足りない清潔アイテムは何か？シルエットから推理しよう！

## シルエットクイズ

いつもポケットに入れておこう！



外から帰ったら、必ずしよう



のびてきたら切ろう



### 清潔アイテム

#### ハンカチとティッシュ



ハンカチは毎日とりかえてね

#### つめきり



手のひら側から見たら切ろう

#### 手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！



救急とは、病気やけがを負った人に対して手当てをおこない、救ってあげることをいいます。みなさんは、普段からけがや事故、病気にそなえてどんな意識や準備をしていますか？まずは、この救急の日になんで、けがをしたとき、自分でできる応急手当を学んでみてください。

## 応急手当 保健室へ行く前にできること

### すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

### 鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

### やけど



水道水で20分以上は冷やす

### だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

(※ 他人の血液は絶対に触ってはいけません。困ったら周りの大人をすぐに呼びましょう。)

先生に伝えてから保健室に行きます。保健室の先生・担任の先生やおうちの人と相談して必要な場合は病院に行きましょう。

## ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



### ◆保護者のみなさま◆

- ・9月6日（金）身体計測があります。体操服の用意をお願いいたします。また、女子は頭頂部で髪を結ばないようにしてください。
- ・夏休みはみがきカレンダー、曾谷っ子元気チェック表ご協力ありがとうございます。夏休みはみがきカレンダーは9月2日（月）曾谷っ子元気チェック表は、9月9日（月）に学校に持ってくるようお願いいたします。
- ・まだまだ暑い日が続く、熱中症の危険が続いています。水筒の持参や涼しい服装等、体調管理にご協力をお願いいたします。