

ほけんだより 9月

令和8年9月2日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ



夏休み明け、元気にスタートしよう！

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。

楽しかった夏休みのあと、「朝、起きるのがつらい」「なんだか体がだるいな」と感じている人はいませんか？

学校生活のリズムを取り戻すためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。

まずは少しずつ生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう。

9月はまだまだ暑い日が続きます。運動や休み時間には、こまめに水分をとり、無理をしないことも大切です。

今月も、「自分の体を大切にする」ことを意識して、安全に楽しく学校生活を送りましょう！



9月の保健目標

けがに気をつけましょう

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事が救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



がつついたち ぼう さい ひ
9月1日は防災の日

屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、
落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所が
あれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう
手すりなどにつかまり、
停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、
電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに
高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階
のボタンを押し、停止した階で
降りる



心がモヤモヤしたときは

最近、あなたの心は元気ですか？

「やる気が出ない」「友だちと仲良くしたいのに、どうしたらいいか、わからない」などの悩みや不安はありませんか？

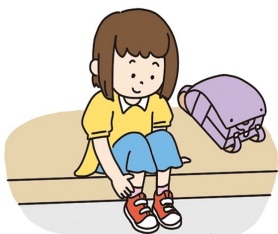
そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族やきょうだい、友だち、先生に話を聞いてもらおうと、少しは心がスッキリします。話しているうちに、悩みや不安をとりのぞくヒントが見つかるかもしれません。

もちろん、保健室でも話を聞きます。いつでも、来てくださいね。



..... 保護者の方へ ~足回りのチェックを~

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？ 小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足のつめが伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。

どうする？

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする？

① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①

