



ほけんだより



志木市立宗岡小学校
保健室
令和8年8月31日

なが なつやす お 長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。はやねはやお あきはん てきど うんどう がつき げんき す 早寝早起き朝ご飯と適度な運動で2学期も元気に過ごしましょう！

【9月の保健行事】

日にち	実施内容
1日（火）	は 菌みがきカレンダー ていしゅつ 提出
1日（火）	はついくそくてい 発育測定（たんぽぽ・3・4年）
2日（水）	はついくそくてい 発育測定（1・2年）
3日（木）	はついくそくてい 発育測定（5・6年）

保護者の方へ

令和6年法改定により文部科学省から推進されている
～「生命（いのち）の安全教育」を行います～

発育測定時の保健指導で、子供たちが自分や相手の心と体を大切に、安全に過ごすための「生命（いのち）の安全教育」を行います。学年に応じて、自分の体を守ることや、相手の気持ちを尊重することなどを学びます。ご家庭でもぜひお子さんと話す機会にしてみてください。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪



早ね早起きをしよう



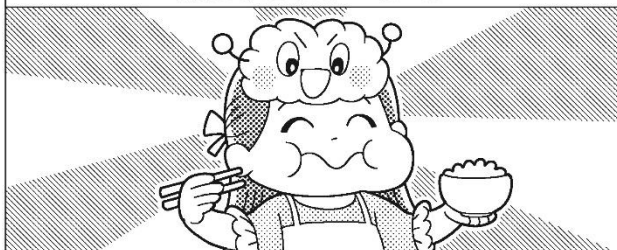
よ 夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



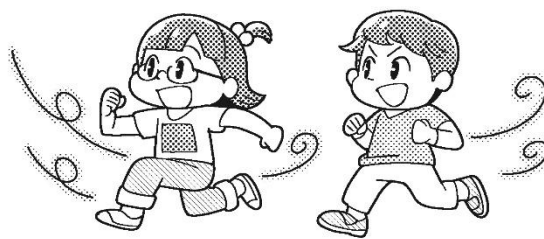
あさひ あ 朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



ちようしょく た あたま はたら かっぱつ 朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



にっちゅう じゅうぶん からだ うご よる 日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

9月9日は救急の日

9月9日は、「きゅうきゅう」と読めることから、「救急の日」になっています。「けがをしたときの^{てあて}の仕方や、どんなときに救急車が必要なのか知ってほしい」という願いが込められています。みなさんもこの^{きかい}機会に、自分でできる^{おうきゅうてあて}応急手当を身に付けましょう！



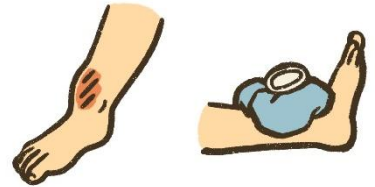
すりキズ

きれいな水で傷口を洗い、砂などの^{よごれ}汚れを取りましょう。ペーパータオルなどで水や血をふいてから、ばんそうこうを貼りましょう。



はなち

下を向いて、ティッシュの上から親指と人差し指で小鼻をしっかりと10分くらい押さえましょう。口の中に血がたれてくるので、^{うえ}上は向かないようにしましょう。



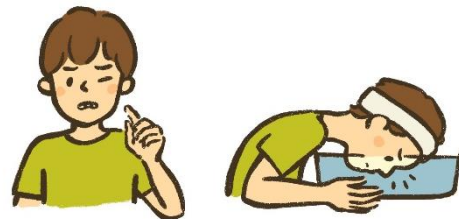
ねんざ…たぎ

^{うご}動かさなくて、氷や氷水で冷やしましょう。包帯などで^{あつぱく}圧迫・固定すると痛みが引くこともあります。痛みや腫れが強いときは病院に行きましょう。



やけど

すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。水ぶくれができた^{ひろ}り、広いはんにやけどしたりした場合はすぐに病院へ行きましょう。



目にごみがはいった

すぐにきれいな水で洗い流したり、水をためた紙コップの中でまばたきをしたりしましょう。かゆかったり痛かったりしても、ぜったいにこすらないようにしましょう。

金

メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、^{じつ}強^{きょうじん}靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。さね。

