

ほけんだより 9月



令和8年9月発行
船越小学校 保健室

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

保健目標：生活のリズムを整えよう。ケガを予防しよう

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



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介いたします。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

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



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。

～保護者の方へ～

9月の授業参観で、R8年度の児童の歯科検診の結果を掲示物でお知らせしました。

保護者の感想からは、「検診結果から児童の課題がみえ、『正しい歯のみがき方』を意識して予防していきたい。課題と対策を知れて、家庭の取組の参考になる。」等のお声をいただきました。今後も学校と家庭との健康安全についての取組や情報等を発信していきます。是非ご覧ください。

