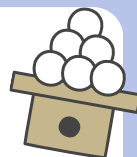


ほけんだより 9月

令和8年9月
南城市立百名小学校
養護教諭



2学期がスタートしました！

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？
長い休みで生活リズムが崩れた人もいるかもしれません。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、2学期も元気に過ごしましょう！

体を元気にするための3つのスイッチ



「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 朝ご飯スイッチ



学校で元気に過ごすため
にしっかり食べよう！

③ 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

④ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画
をお休みしよう！

9月9日は救急の日



今月の
保健目標

けがをふせよう！

指から血が出た！

正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or

2 きずぐち
傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

正解は 2。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



保護者の方へ

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。まずは十分な睡眠を心がけ、生活リズムを整えるようお願いします。まだまだ暑い日が続きますので、帽子や水筒持参も忘れずに！また、夏休み中に病院受診した児童は報告書の提出をお願いします。

