

# ほけんだより 9月号

令和6年 9月2日  
佐敷小学校 保健室  
第5号

いよいよ2学期がスタートしました。まだまだ暑さも厳しいですが、心と体を学校モードに切り替えて体調を整えたいですね。

友達に会えたり、授業が始まったり楽しみがある一方で、疲れがでやすい時期です。そんなときは、そばにいるお友達や先生と話してみるのもいいかもしれませんね。



## 9月の保健目標 規則正しい生活をしよう・けがの予防につとめよう

### まだまだ暑さが続きます～いのちを守るために～

- ① 水分ほきゅうは「のどがかわく前」にする。
- ② 外にでるときは必ずぼうしをかぶる。
- ③ 生活リズムを整える（睡眠をしっかりとってその日の疲れをとる、朝ご飯を食べる）。
- ④ 無理をしない（体調が悪くなったら早めに大人に知らせる）。

#### \*水とうをもつときのやくそく



- ① 水とうはなるべくカバンに入れる。
- ② 水とうを首や肩にかけて走らない。
- ③ あそぶときには水とうをおく。

#### 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!

転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。子どもはとくに注意が必要です。（こども安全メール from 消費者庁より）



### けがをふせいで安全にすごそう～KYT（危険予知トレーニング）～

イラストと写真をみて 1キケンを見つけよう 2安全にするくふうやルールをかんがえよう



（「学校の中の絆」 特とかりNHK for school）

#### \*けがをふせぐためにできること

- ① あわてない…時間ゆとりをもって行動する。
- ② “あぶない”を予測する…立ち止まって安全を確かめる。
- ③ 規則正しい生活…疲れをためない。

日々の心がけて、けがを防げるといいですね。

