

ほけんだより 9月

令和7年9月11日 第6号
南城市立玉城小学校 保健室

9月の保健目標

〇 規則正しい生活をしよう

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだ夏休みモードから抜け出せていない人はいませんか？『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えて、学校モードに切り替えましょう！

2学期は、運動会や社会見学、修学旅行などたくさんの行事がありますので、体調管理に気を付けましょう。



夏休み明け

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ！



よる 夜、早くねる

ひるま からだ 昼間、体をよく動かす

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート！

よくなるといういいことがいっぱいあるよ！
☆体のつかれがとれる。 ☆心が落ち着く。
☆脳が覚えたことを整理して、記憶を定着させる。
☆抵抗力が強くなり、病気から体を守る。

からだを動かすと骨や筋肉を強くし、夜もぐっすりねむれる。

朝ごはんを食べて、1日のエネルギーをチャージ！！

早おきして朝日を浴びることで1日元気に過ごせます！

☆:*~保護者の皆さまへ~*:☆

夏休み期間中に、1学期の健康診断の結果の見直しはできましたか？『受診が必要』と診断された児童で、**受診が済んだ人は、治療報告書の提出をお願いします。**まだ、受診していない児童は、早めに受診しましょう。

治療や受診がまだ済んでいない児童は早めに受診をお願いします！

調子の悪いところはないかな？



朝の健康観察のご協力をお願いします！

長期休み明けは、生活リズムも乱れていることが多く、心身の不調が出やすくなります。体調が悪いまま過ごしてしまうと、症状の悪化や熱中症の危険も高くなります。ご家庭でもお子様の体調管理を行い、規則正しい生活をお願いします。

保健室へ行く前に 応急手当 できることはないかな？



★9月9日は、救急の日！正しい手当てをすることで、けがの悪化を防いだり、痛みが軽くなり早く治ることにつながります。自分でできる手当てをしっかり覚えよう！！

ろうかのまがりかど
⇨ 出あいがしら

まど 窓・ベランダ
⇨ さくがあっても…

こんなところに!

「キケン」

学校にひそむ

かいだん
⇨ ふみはずす

トイレ・流し
⇨ めれているとすべる

保健室に来た人たちから話を聞くと、ろう下や階段などでのケガ、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことは難しいかもしれませんが、おきやすい場所を知って、落ちていて行動すれば防ぐこともできます。自分自身がケガをしないように、またお友達やまわりの人にもケガがおきないようにしたいですね！