



にししょうがっこう
西小学校
保健室
R5. 9. 1
第 5 号

とても蒸し暑くて、なが〜い夏休みがとうとう終わってしまいました。「もっと休みがほしい〜」という声が聞こえてくるかのように、早く夏休み気分をリセットしたいものです。学校での活動を中心とした生活ができるように、下の生活チェックを行い、「いいえ」に○が多い人は休み前の生活リズムを取り戻しましょう。



夏休み明け生活リズムチェック
五つ星をめざそう!!
「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。

☆☆☆☆☆

- 朝、気持ちよく起きられましたか? (はい・いいえ)
- 朝ごはんを食べてきましたか? (はい・いいえ)
- ウンチはすっきり出ましたか? (はい・いいえ)
- 休み時間には、体を動かして遊びましたか? (はい・いいえ)
- 夜は、ぐっすり眠れましたか? (はい・いいえ)

9月のスケジュール

身体測定を体操服で行います

- 4日(月) さくら、3年、4の1
- 5日(火) 2年、4の2
- 6日(水) 1年、5年
- 7日(木) 6年

9月の保健目標：体力をつけよう!

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



○お知らせ○第2回すこやか取り組みをしました。本日学校に持って来ることになっていますが忘れていた人は、おうちの方からの欄に一言かサインをもらって「すこやかカード」を提出しましょう。

●けがをする前に気をつけることはなんでしょう?

そのケガ、どうすれば防げた?

授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

●けがをするときってどんなとき?

ケガの3つの原因

- 滑っているとき: 周囲の状況を確認し、余裕を持って行動しよう。
- 油断しているとき: 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。
- 疲れているとき: 前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

●けがの応急手当を覚えて役立てましょう

できるよになろう 応急手当

- 打撲・ねんざ: 冷やして安静にする
- すり傷: 傷口の砂や泥を水で洗う
- 切り傷: 傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる
- やけど: 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

●心のケアが必要な時に・・・

ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

- チャイルドライン: 0120-99-7777
- こころのほっとチャット
- 生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。