

9月 ほけんだより

令和7年9月1日

小平第十三小学校

保健室

9月の保健目標 生活リズムをととのえよう

夏休みが終わり、学校にまたにぎやかな声もどってきました。夏休みの間、夜ふかしをしたり、遊びまわったりして、生活リズムが乱れてしまった人もいませんか。まずは早寝早起きを心がけ、少しずつ学校生活に体を慣らしていきましょう。

一方で、全国的に新型コロナウイルスの感染が広がっています。改めて、「登校前の体調チェック、手洗い、換気、せきエチケット」など、基本的な感染対策を見直してください。

2学期は行事も多く、みんなが楽しみにしていることがたくさんありますね。新しい学期を健康に過ごせるよう、一人ひとりが自分の体と向き合い、感染対策にもしっかりと取り組んでいきましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

★身体計測 & 保健指導を行います★

9月4日(木) 5年

5日(金) 4年

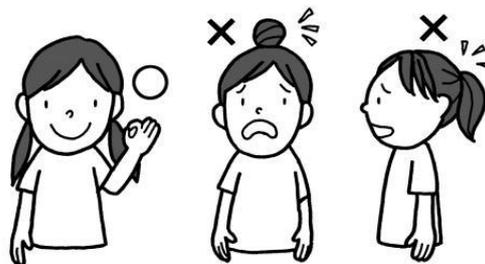
8日(月) 2年

9日(火) 6年

11日(木) 3年

12日(金) 1年

たいいくぎを
わすれずに!

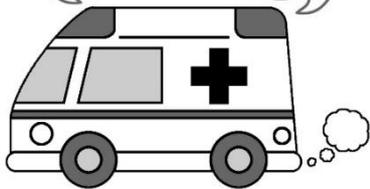


頭の真ん中に結び目があると、身長が正しくはかれません

この日はふたつ結びで来てください

く(きゅう)がフココの(きゅう)か
9月9日

きゅうきゅう
ひ
救急の日



ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



学校のAEDは
ここにあります



じむしつ
事務室



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!

あらう



傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

振り返ろう！ 校内での過ごし方

あなたは
だいじょうぶかな？



ろう下を走っていませんか？



まがり角で
きをつけていますか？



階段でふざけていませんか？

けがにつながるポイント
チェックしてみよう！

すいみんぶそくはないですか？



暑さによるつかれはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのひもはゆるんでいませんか？

