

ほけんだより 9月号

令和8年9月

朝日西小学校 保健室

なが なつやす お なが なつやす はじ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。どのような夏休みを過ごしましたか？

げついじょう なが なつやす げんき あそ からだ つか
1か月以上の長い夏休み、元気いっぱい遊んだみなさんの体には疲れがたまっているかもしれません。体の調子を整えて、2学期も元気に学校生活を送りましょう！

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

じ こ き
ケガや事故に気を付けます

がっき ほけんしつらいしつやう
《1学期の保健室来室者数》



ケガの件数
252 件



病気の件数
91 件

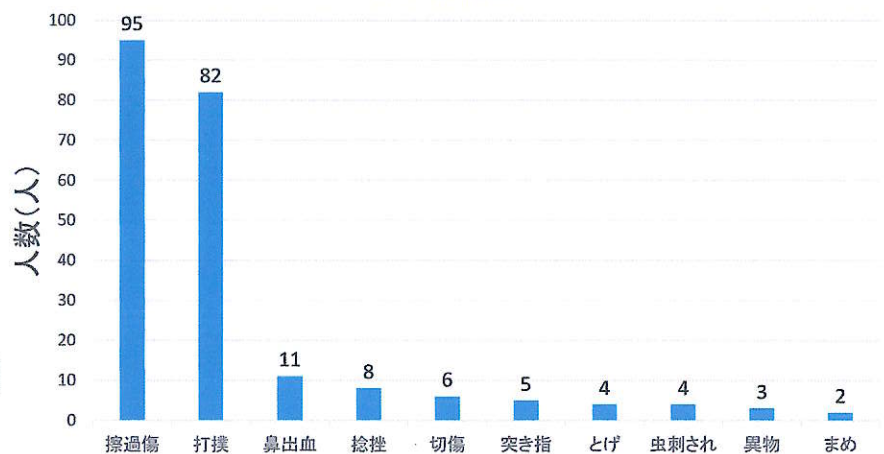


その他の件数
10 件

合計
353 件

1学期は、すり傷と打撲が多くありました

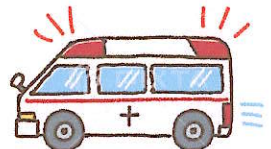
けがの種類



きゅうきゅう ひ とき
9月9日は救急の日！ ケガをした、こんな時どうする？

Q1. つきゆびしたときは、どうする？

- ①ひっぱってのばす ②うごかさずに冷やす



答え ② けがが治りにくくなるので、なるべく動かさずによく冷やしましょう。

Q2. すり傷は、どうする？

- ①水道水でよく洗う ②すぐに、ばんそうこうをはる

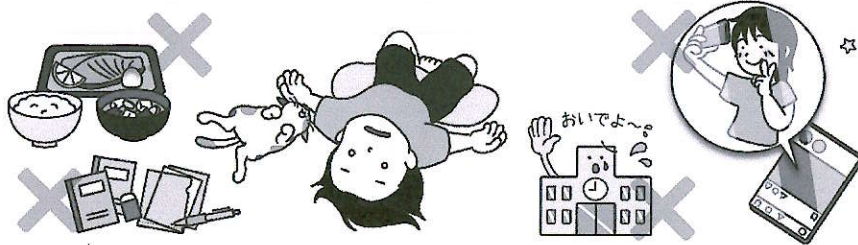


答え ① 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

残暑が厳しい9月。まだまだ熱中症予防が必要です！

夏休み気分が抜けず、生活のリズムが崩れていませんか？生活のリズムが乱れていると、熱中症のリスクが高くなってしまいます。運動・食事・睡眠に気をつけましょう。また、人に言いづらい小さい悩みなどもやもやすることがあったらいつでも保健室に来てくださいね。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



ストレスとの向き合い方

あなたにとって、何がストレスですか？どんなときに、感じますか？



じっくり考えてみると、見えてくることがあります。ただし、あまり考えすぎず、「ま、いいか」と肩の力を抜くのも、あります。

ストレスは、よい緊張になって「よし、頑張ろう」と背中を押してくれることもあります。ストレスと上手につき合っていきましょう。

9月の保健行事

- 9月2日(水) 発育測定(5. 6年)
- 3日(木) 発育測定(3. 4年生)
- 4日(金) 発育測定(1. 2年生、にじいろ学級)
- 29日(火) 臨時歯科健診(全学年)
- 色覚検査(4年生希望者)



髪の毛は下のほうで
結ぼう



爪を切ろう

～保護者のみなさまへ～

2学期の発育測定終了後に健康カードを返却します。押印し、学校へ提出をお願いします。また、健康カードの左側のページ(発育測定以外の健康診断の結果を記録しているもの)は、今年度より記載しないこととなりました。各健康診断の結果につきましては、1学期中に返却しております。まだ治療がお済みでないご家庭は、早めの受診をよろしくお願いいたします。