

# ほけんだより

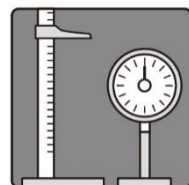


白湯小学校保健室  
令和7年9月1日

夏休みが終わり、学校生活が再スタートしました。今年はみなさんにとってどんな夏休みになりましたか？毎日を健康に過ごすことができたでしょうか。夏休み明けのこの時期は、まだまだ続く夏の暑さや、1日の気温差があることなどから、とても疲れやすい時期でもあります。毎日を体調万全に過ごせるように、生活リズムを整えて、心も身体も学校モードに切り替えていきましょう！

## 9月の保健行事

- 2日(火) 1～4年：身体測定
- 3日(水) 5・6年：身体測定
- 4日(木) 4年、6年対象者：小児生活習慣病予防検診（血圧測定）
- 5日(金) 5年対象者：小児生活習慣病予防検診（血圧測定）
- 10日(水) 4年、5・6年対象者：小児生活習慣病予防検診（採血）



※身体測定および検診の日は、体操服を忘れずに持ってきてください。

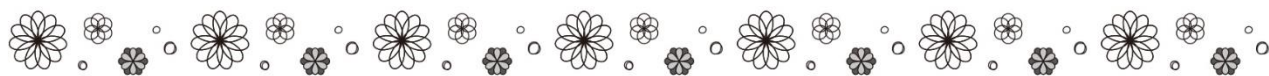
### \*こんなときはお知らせください\*

- ☆夏休み中の大きなケガや病気
- ☆新たにアレルギー症状が出たとき
- ☆その他、調子の悪いところや  
気になることがありましたら  
お知らせください。



### ～夏休み中の治療について～

夏休み中に歯科・眼科などを受診し、  
治療が終了した場合は、  
治療済みの報告書の  
ご提出をお願いします。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



学校が始まって朝起きるのが辛かったり、授業中に眠くなったりする人は、夏の疲れが出ているのかもしれない。生活リズムや生活習慣を整え直して、元気に過ごせるようにしましょう！

寝る直前のスマホや  
ゲームはやめて、  
早めに寝る



朝は余裕をもって  
同じ時間に起きる

朝ごはんを  
しっかり食べる





## おう きゅう て あて 応急手当 3つのキホン

ケガをしてしまった時のために、応急手当の仕方を見ておきましょう。

応急手当を行うと、ケガの悪化を防いだり、ケガを早く治したりすることができます。

あら  
洗う



きず  
すり傷

きずくち つ すな  
傷口に付いた砂や  
よご あら な  
汚れを洗い流そう

お  
押さえる



き きず  
切り傷

せいけつ  
清潔なハンカチなどで  
きずくち お  
傷口を押さえよう

ひ  
冷やす



だ ぼく つ ゆび  
ねんざ、打撲、突き指

ぶくろ い  
ビニール袋に入れた  
こおり ひ  
氷などで冷やそう

ほけんしつ らいしつ まえ  
保健室に来室する前に、  
自分でできる応急手当を  
おこな  
行ってみましょう！



あわ  
慌てているとき



しゅうい じょうきょう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
み  
見られるように、余裕を  
もって行動しよう。

ゆ だん  
油断しているとき



あぶ  
「危ないかもしれない」  
かんが  
と考えて、いつも以上に  
あんぜん かくにん  
安全確認をしよう。

つか  
疲れているとき



ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゅういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
よ。睡眠はしっかりと。

## みんなが持っている 体のパワー



ころ ひと きずくち いま  
転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ  
ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。  
でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を  
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ  
なら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ  
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

