

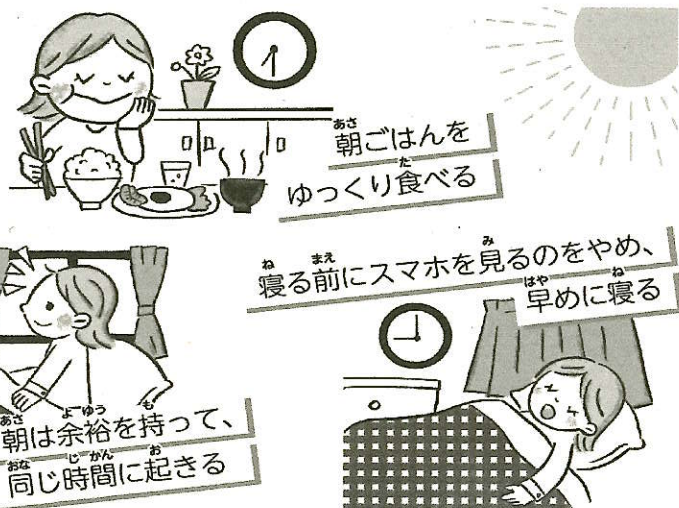
ほけんだより



令和5年
9月5日
市場小
保健室

楽しかった夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？こんな夏を過ごそう。と決めていたことができたでしょうか。また、のんびり休養する時間にできたでしょうか。学校生活始まってすぐ全力！は、なかなか難しいものです。だんだんと身体も心も学校のリズムに戻していけるよう、まずは、生活リズムから意識していきましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



9月の保健行事

6日(水) 身体測定 1~3年・けやき
7日(木) 身体測定 4~6年

ケガをしやすいのはみんな同じ！



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



「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。



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。

9月9日は救急の日

AEDの設置場所を知っていますか？

市場側の昇降口の外の壁(けやき学級側)に設置場所が変わったよ！確認してみてね。

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

できるようにしよう

おうきゅうてあて

応急手当

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

こころにも応急手当を



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



保護者の方へ

秋の身体測定(9月)・視力検査(10月)が終わりましたら、健康カードを配付します。中をご確認いただき、表紙に押印して学校へ提出をお願いします。