

ほけんだより 9月



令和8年9月発行
船橋市立中野木小学校
保健室

なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？ 9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

規則正しい生活をしよう

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9・10月の 保健行事

※春の歯科検診では、
「はみがき、
してきていません！」
という人が何人かいました。
悲しいです...
秋は全員ピカピカで
のぞみましょう。

日程	行事	対象
9月8日(火)	発育測定	4・5・6年
9月9日(水)	歯科相談	2年
9月10日(木)	歯科相談	5年・なかよし
9月11日(金)	発育測定	1・2・3年、なかよし
9月17日(木)	歯科相談	6年
9月29日(火)	歯科相談	1年、3年1・2・3組
10月1日(木)	歯科相談	3年4・5組、4年

*おうちの方と一緒に確認しましょう

もしもの時、どうする？ ～9月9日は救急の日～



学校生活では、すり傷・鼻血・打撲など思わぬけがが起きます。
そんな時大切なのは...「落ち着いて行動すること」です。
けがをした時、まずすることは？ 考えてみましょう。

すり傷

まずは水で洗おう！

- ① 汚れを流す
- ② 清潔に保護する

ポイント
消毒より
「洗う」が大切！



鼻血

下を向いて止めよう！

- ① 前かがみ
- ② 鼻の付け根をつまむ

ポイント
少し下を向く
鼻のやわらかい部分を
つまむ



打撲

冷やして休もう！

- ① 無理に動かさない
- ② ぶつけた後、
すぐ冷やす

！痛みが続くときは相談
！首から上の打撲は
すぐに大人に言う



テキスト

すぐ知らせよう！

- ✓ 出血が止まらない
- ✓ 意識がぼんやりする
- ✓ 息苦しい
- ✓ いつもと違う様子



できるだけ動かず、
近くの大人を呼ぶか、
友達に大人を呼んでもらおう



感染症予防について

今年の夏は、市内で手足口病、ヘルパンギーナなどの流行がみられました。溶連菌感染症も減少傾向ではあるものの報告されています。夏休み明けは、集団生活が再スタートする上、生活リズムがかわり体調をくずしやすい時期になります。体調に変化を感じたら、無理なくすごすようにしましょう。

