

ほけんだより 9月



令和8年9月2日 高三小 保健室

まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるいと感じている人は、生活のリズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらい時は、無理をせず少しずつ夏休み明けの生活に慣れていきましょう。1人で抱え込まず、おうちの方や先生たちを頼ってくださいね。

9月の保健目標 健康な生活リズムで過ごそう！

●9月の保健行事●

9月 2日（水） 発育測定（1年・2年・たかね学級・つくし学級）
3日（木） 発育測定（3年・4年）



しつじゅんりょうほう 湿潤療法って知っていますか？

すり傷や切り傷などの比較的軽いけがをしたときに、傷口を乾かさずに治す方法を「湿潤療法」と言います。これまでの乾かして治す方法よりも早く、きれいに治ります。治療で使う被覆材（傷口を覆うもの）は薬局で市販されていますが、いくつか種類があるので説明書をよく読んでください。使うときのポイントはこれまでの手当てと同じく、はじめに傷口の汚れを水でよく洗い流すことです。



応急手当

〇×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたから、動かさずによく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

夏休み明け・生活リズムを取り戻そう

「夏休みが終わっちゃって、なんとなくからだガダル〜い」。学校が始まってから、こんな人はいませんか？原因の一つが夏休み中にくずれてしまった生活リズムかもしれません。生活リズムを取り戻すには、毎日決まった時間に行動することがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、からだを動かす、栄養をとるなど、決まった時間に行い、リズムのある生活を心がけましょう。

まいにち 毎日、決まった時間に行動するのがポイント



あなたにとってうれしい言葉は？

あなたは、どんな言葉をかけられるとうれしいですか？

自分のうれしい言葉がわかったら、友だちが喜ぶ言葉についても考えてみませんか。自分の気持ちと同じように友だちの気持ちも大切にすると、コミュニケーションがうまくいきます。

「すごい」「すばらしいね」→ほめられる言葉

「ありがとう」「助かったよ」→感謝される言葉

「大丈夫？」「平気？」→心配してもらう言葉

「さすが！」「頼んでよかった」→認められる言葉

～保護者の方へ～

- 9月の発育測定が終わり次第、「発育のようす」を配付いたします。7月にお知らせできなかった1・4年生の心電図検査結果も記入いたしました。4月からの成長が分かるようになっておりますので、ご確認をお願いいたします。発育には個人差がありますので、各自の結果を見て身長は伸びているか、体重は減っていないか、増えすぎていないか等、日頃の生活を振り返る機会にしてください。
- 3年生と6年生の希望者を対象に11月中、色覚検査を実施する予定です。実施日程につきましては、希望者の人数を把握してから決めたいと思います。希望の有無を同うお手紙を9月11日（金）に配付いたします。希望される方は提出をお願いいたします。
- 9月1日は防災の日、9日は救急の日です。熊本地震や先日も千葉で記録的豪雨がありましたが、近年、自然災害が多くなっております。いつ何が起こるか分かりません。非常用袋や避難ルート・場所、離ればなれになってしまった場合の連絡方法や集合場所など、年に1回家族で防災や緊急時の対策について話し合う機会にしてください。