



令和7年度8月27日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.7



長い夏休みが終わり、今日から新学期ですね。なかなか夏が終わらず、暑さにぐったりしてしまう人も多いのではないのでしょうか。秋は、スポーツや読書、勉強をするのによい季節です。しかし、朝と夜の気温差が大きく、疲れやすかったり、体調を崩しやすかったりする時期でもあります。けがや風邪を予防して、元気に2学期のスタートを切りましょう！



★9月も健康診断があります★



項目	実施日	対象学年	注意事項
身体測定 視力測定	1日(月)	1・2年	・測定は、半袖・短パンの体操服で行うので、忘れずに着用して登校してください。 ・計測時、長い髪は横で2つに結びます。 ・眼鏡を使っている人は持って来てください。
	2日(火)	3・4年	
	3日(水)	5・6年	



後日、結果を「健康カード」「視力カード」でお知らせします。押印またはサインをして、ご返却をお願いします。

【宿泊学習・校外学習を楽しむために】

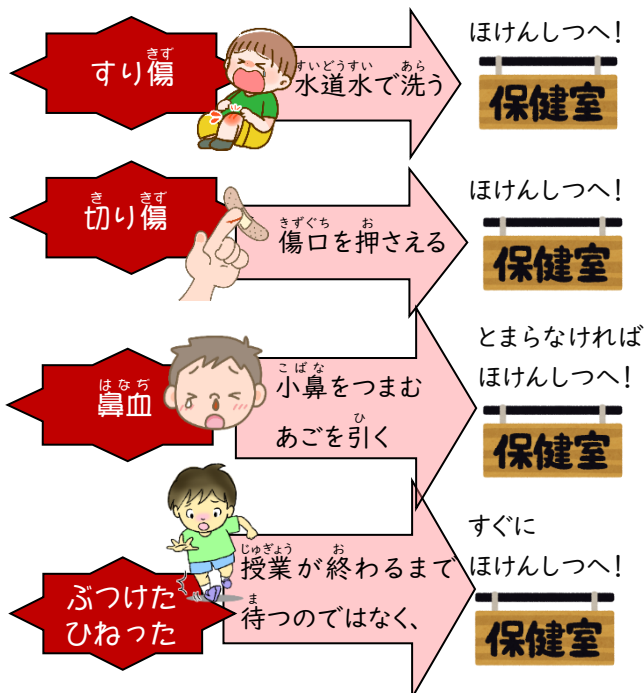
2学期は、宿泊学習や校外学習がありますね。よい思い出にするために、規則正しい生活習慣を心がけ、万全な体調で参加できるようにしましょう。

宿泊学習や校外学習を元気に楽しむための4つのポイントを紹介합니다。毎日の生活の中で、気を付けてみましょう。

①早く寝る 行事が楽しみで、なかなか眠れない人もいますが、早めに体を休めましょう。 	②朝食を食べる 朝食を食べずにバスに乗ると、気持ちが悪くなります。食べ過ぎにも気を付けましょう。 
③トイレをしる 登校前に、トイレを済ませましょう。朝食後にトイレに行く習慣をつけるのがおすすめです。 	④早めに準備をする 早めに準備をすると、心にも体にも余裕ができます。薬が必要な人は、忘れずに！ 

【9月9日は救急の日】

保健室に行く前に！
できることはないかな？／



学校でけがをしたときに、「これくらいなら大丈夫」と思って放置する人もいます。「痛みがよくならない」「けがをしたところが腫れてきた」「色が変わってきた」と思ったら、保健室に相談に来たり、おうちの人に伝えたりしましょう。