

9月ほけんだより

令和8年8月24日
氷見市立湖南小学校
保健室

9月の保健目標

安全を考えて
運動しよう



夏休みはどうでしたか。これから始まる2学期は、
行事がたくさんあっていそがしくなりそうですね。みな
さんが元気に活やくする姿を楽しみにしています。
心や体の調子がすぐれないときは、一人でかかえ
こまずに声をかけてくださいね。

9月の保健行事

2日(水)身体計測・視力測定 4～6年生
3日(木)身体計測・視力測定 1～3年生



朝のスケジュールをつくろう！

まず学校に着く時刻を書きます。つぎに、それまでに学校につくために何時に何をしたらいいの
かな。考えて書いてみましょう。※1ねんせいは、おうちのひととやってみてください。

ねる時刻	起きる時刻	朝ごはん	身支度・トイレ	家を出る時刻	学校に着く時刻
:	:	:	:	:	:








☆小学生に必要な睡眠時間は9～12時間と言われています。



9月9日は救急の日です！



救急とは、病気やけがをしたときに手当をして助けてあげてくれることを言います。

けがをしたときは、まず落ち着いて、自分でできるところまで手当ができるようになりますように。

応急手当

保健室へ行く前に

できることはなにか？



つらいときに大事な3つのこと

1 気付く (いまつらいな)



2 みんなもあるかも (ぼく・わたしだけじゃない)



3 じぶんにやさしくする (だいじょうぶだよ)



長い休みの後に「学校に行くのがだるいな」「なんだか不安」と心が重たくなることがあっても、ごく自然なこと。心がつかれたときは、上の3つのステップをためてみましょう。

保護者の方へ

「なんとなく元気がない」と感じたり「行きたくない」「つらい」と言ったりしたときは、まずは話を聴いてあげてください。否定せずに耳を傾けることが安心につながります。必要なときは、学校（担任、教頭、スクールカウンセラー、保健室等）まで連絡ください。

2学期 岡S Cの来校日

9月…1日と、8日、15日、29日

10月…6日、13日、20日、27日

11月…10日、17日、24日

12月…1日、8日、15日

※保護者との面談も可能です。

※神壁S Wや木林S Cとの面談も可能です。

来校日については、学校までお問い合わせください。

