



ほけんだより9月



令和7年8月27日

宮田小学校 保健室

No. 7

2学期がスタートしました。皆さんは、どのような夏休みを過ごしましたか。「早寝・早起・朝ごはん」を心がけて過ごすことはできたでしょうか。生活習慣を整えて、元気に2学期を過ごしていきましょう！

9月の保健目標

健康な生活リズムを取りもどそう！

夏休み明けの生活チェック！

- 夜ふかしをしていませんか はい・いいえ
- 朝、すっきりと目覚めていますか はい・いいえ
- 朝ごはんを食べていますか はい・いいえ
- うんちをすっきりだしていますか はい・いいえ
- ゲームやテレビの時間を守っていますか はい・いいえ



～夏休みの疲れをとるために必要なこと～

1. 睡眠のリズムを整える



決まった時間に寝よう！
夜更かしの癖が付いている人は早めにリセット！

2. 栄養のあるものをとる



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる！
赤・黄・緑を意識して食べよう！

3. ストレスをためない



自分なりのリラックス方法
を見つけて試そう！
めや心が休まるリラックス
方法を考えよう！

うらめん
裏面あります→

おうきゅうてあて
 <こんなときは、応急手当をしよう！>



すり傷
 すいどうすい 水道水でよく洗う



はなち 鼻血
 こはな 小鼻をおおさえて下を向く



やけど 火傷
 すいどうすい 水道水でよく冷やす



ねんざ
 うご 動かないようにして冷やす



ききず 切り傷
 せいけつ 清潔なガーゼを当てて
 お 押さえる



つゆび 突き指
 こおり 氷などで冷やす



めにゴミ
 せんめんき 洗面器にためたみずにつけてまばたきする
 ※ 洗面器がないときは目を自分でしっかり洗う



おうきゅうてあて 応急手当はケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もし、やり方を間違えたり、何もしなかったりすると、もっとひどくなってしまうこともあります。だからこそ「すぐにできること」を知っておくことが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも自分のできる応急手当を覚えておきましょう

保健室からメッセージ

皆さん、夏休みは楽しかったでしょうか。ぜひ、何をして過ごしていたか、何が楽しかったかたくさんお話を聞かせてください。また、不安なことや悩みがある人はいつでも保健室に相談しに来てくださいね。2学期も宮田っ子が元気に笑顔で過ごせるようにサポートしていきたいと思っております。一緒に楽しい学校生活を送れるように様々なことにチャレンジしていきましょう！

