

# ほけんだより 9月

No.9 令和4年9月2日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

夏休みモードを  
切り替え

まずは「早寝」から 

なが なつやす  
長かった夏休みもおわりました。

やす ちゆう げんき す  
休み中は、元気に過ごせましたか？つい夜ふかしをしたり、朝起きるのがおそくなったり、食事の時間や

かいう ふきそく  
回数も不規則になって…などなど、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？

なつやす はや もとどお  
夏休みモードは早めに元通りにしたいもの！リズムを立て直すためには、まずは早寝早起きです。特に、

はやね  
早寝ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる

じかん どうこうじかん きじゆん  
時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝ていたい気持ちもわかりますが、少しでも余裕をもって

お ちようしゆく がっこう ちゆうしん せいかつ き  
起きて、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活に切りかえていきましょう！

なつ  
夏のつかれをとるためには次のようなことが効果的です！

◎すいみんのリズムを整える … 夜ふかしのくせがついている人は、早めにリセット！

◎栄養のあるものをとる … 暑くて食欲がなくてもしっかり食べる！

◎ストレスをためない … 自分なりのリラックス法を試してみよう！



## 「元気アップカード」で生活リズムを整えましょう！

なつやす  
夏休みモードから早く学校の生活リズムに整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

ね じかん お じかん き げつようび しゅうかん げんき  
寝る時間、起きる時間を決めて、月曜日から1週間、「元気アップカード」にチャレンジしてもらいます。

まいにち せいかつ  
毎日の生活をふりかえり、リズムを整え、元気をアップする1週間にしましょう！

### 9月のほけん目標

よぼう  
けがを予防しよう

6日(火) 小児生活習慣病予防健診(4年)

フッ化物洗口開始(毎週火曜日)

7日(水) 身体測定(1・5年)

8日(木) 身体測定(3・6年)

13日(火) 身体測定(2・4年)

9月の  
ほけん行事 

ケガをしたら…

# まずは自分でできること

夏休みモードからぬけ出せず、つかれがたまっているときは、思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、自分でできること、してほしいことがあります。

ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

## かからない! うつさない! ために

# みんなで気をつけましょう!!

### 家族みんなで健康観察

引き続き、毎朝の検温と、本人はもちろん家族に発熱やだるさ、のどの違和感などのかぜ症状がないかの体調確認をよろしく願います。体調が悪い時は、無理をしないようにしてください。

→「健康観察カードに」に記録し、わすれず持ってきてください。

### 3つの密(密閉・密集・密接)と大声をさける

ひさしぶりに友だちと会えたら近くで話をしたり、じゃれあったりしたいですね。気持ちはわかりますが、今はまだがまんです。マスクをしても、手がとどかない距離をたもてるよう心がけましょう。

また、今まで通り給食を食べる時は、マスクをはずすので、話をしないようにしましょう。

☆気をつけて!☆ マスクをはずす時は、「人との距離」「大声で話さない」「顔(目・鼻・口)をさわらない」

### 免疫力(ウイルスと戦う力)を高める生活を心がけよう

免疫力を高めるためには、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動が大切です。規則正しい生活を!

また、まだまだ暑い日もあり、熱中症の心配もあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分補

給しましょうね!

### ~おうちの方へ~

学校が始まってしばらくは、休み中のリズムから学校の生活リズムに慣れるま

で、夏の疲れが出たり、お子さんが体調不良を訴えることが多くなるかもしれません。学校でのことな

ど話を聞いてあげられる時間がつくれるといいですね。お忙しいと思いますが、よろしくお願いします。