

# ほけんだより 9月

おうちのかたと  
よみましょう



令和6年9月2日（月）北方学園小学校 保健室

## きょう がつき 今日から2学期スタート！

1 か月間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？暦の上では秋ですが、まだまだ日中は暑さが厳しい日が続きます。体調管理に気をつけて、2学期も元気に楽しく過ごしましょう！



### せいかつ みだ 生活リズム、乱れていませんか？



夏休み明けで、今朝起きるのがつらかった人はいませんか？生活のリズムが乱れてしまうと、疲れやすくなったり体調を崩しやすくなったりします。2学期への切り替えをしっかりと行えるように、自分で生活リズムを整えていきましょう。

### リラックスを心がけて

新学期は、ストレスや疲れを感じやすい人も少なくありません。

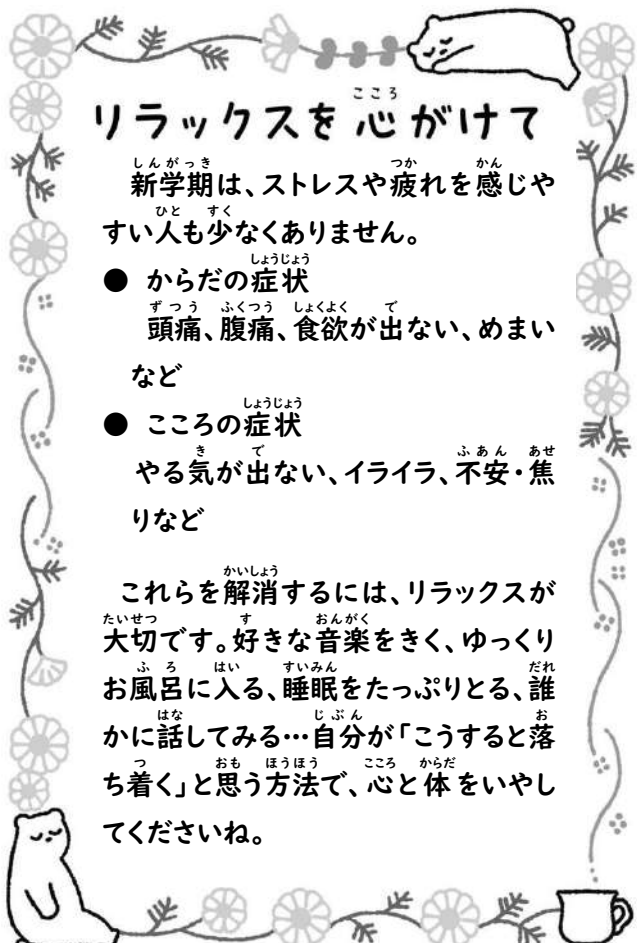
- からだの症状  
頭痛、腹痛、食欲が出ない、めまいなど
- こころの症状  
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽をきく、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり、誰かに話してみる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやすてくださいね。

### SNSにふりまわされていない？

SNSについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、色々な情報が得られるなど、多くのメリットがありますよね。どんな時でもつつい頼ってしまう人もいないのではないのでしょうか。その一方で、心ない書き込みで心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩む人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？電源をオフにしてみるだけで、心休まる時間も持てるかもしれません。大切なのは、自分の心と体の健康です。心も体も元気よく毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。



9 がつ 9 には 救急の日!



保健室へ行く前に

できることはないかな?

応急手当

すり傷  
きり傷



水道水で洗う



鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→



やけど



水道水で30分以上冷やす



だぼく



ねんざ



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!



7月の個別面談時にお渡しした定期健康診断の結果は、ご覧になられたでしょうか。お忙しい中、病院受診へのご協力ありがとうございました。2学期のはじめに、身体計測(身長・体重・視力)を実施する予定です。結果は順次お配りいたしますので、お子さんと一緒に確認していただけたらと思います。

長い夏休みを終え、今日から新学期が始まりました。2学期は、遠足や5年生の宿泊学習、6年生の修学旅行など、多くの行事があります。毎日元気に学習ができるよう、保健室からもサポートしていきたいと思っています。9月は、生活リズムの変化に体も心も疲れやすい時期です。ご家庭でも、お子さんの観察をお願いいたします。

気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも...



なんとなく体がダルいのは