

おうちのかたと
よみましょう。

ほけんだより

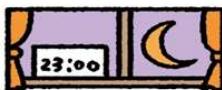
9
がつごう
月号

れいわ ねん がつ ふつか か
令和7年9月2日(火)
きたかたがくえんしょうがっこう ほけんしつ
北方学園小学校 保健室



がっこう 2学期スタート!

なつやす 夏休みが明け、今週から2学期が始まりました。みなさんは、どんな1ヶ月を過ごしましたか？
なつやす 夏休みの思い出を、保健室や廊下で会ったときにぜひ教えてくださいね。
9月に入り、暦の上ではもう秋です。でも、しばらくは暑さが厳しい日が続きそう…。体調管理
や熱中症対策を万全にして、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？



なが やす 長い休みが終わり、学校の生活が戻ってきました。始業式の日の朝、起きるのがつらかった人は
いませんか？生活リズムが乱れてしまうと、いつもどおりのことをしていても、疲れやすかったり
たいちょう くず 体調を崩しやすかったりします。少しずつ、生活リズムを休日モードから学校モードに切り替えて
いきましょう。



まだまだ熱中症にご用心



き
ココに気をつけて！

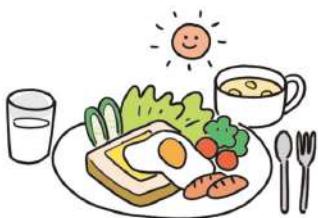
・ 睡眠をしっかりとる。

・ 朝ごはんを食べる。

・ 運動中はもちろん、その前後にも、
水分や塩分を補給する。

・ 運動するときは、
ときどき休憩する。

・ 体調が悪いときは、運動しない。



9月9日は救急の日！

すり傷をしっかり洗うのはなぜ？

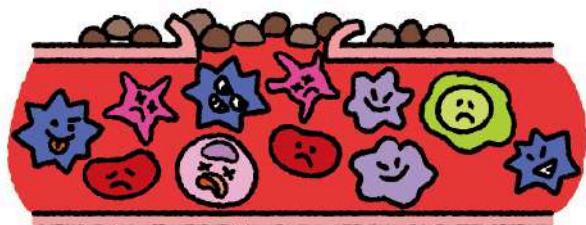
よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために
細胞が活躍できます。



よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

けがをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためのタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か、少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



保護者の方へ

7月の個別面談でお渡しした「すくすくけんこうブック」は、ご覧になられたでしょうか。お忙しい中、受診・治療へのご協力ありがとうございました。治療が終わりましたら、保健室までご報告をお願いいたします。

10月には、今年度2回目の身体計測（身長・体重・視力）を実施する予定です。4月の結果と見比べて、半年間のお子さんの成長をご家庭で見ていただけたらと思います。

1か月間の夏休みを終え、新学期が始まりました。2学期は宿泊を伴う学習や遠足など、たくさんの行事があります。毎日元気に学校生活が送れるよう、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心も体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。