



# ほけんだより

9

がつこう  
月号

おうちのかたと  
よみましょう。

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 き

## 2 学期スタート！



なつやす あ こんしゅう がっ き はじ  
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か月を過ごしましたか？  
なつやす で ほけん しつ ろうか あ おし  
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。

がつ はい こよみ うえ あき あつ きび ひ つづ たいちょう かんり  
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  
ねっちゅうしょうたいさく ばんぜん がっ き げんき たの す  
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

## 生活リズム

みだ

## 乱れていませんか？



なが やす おわり がっこう せいかつ もど しぎょうしき ひ あさ お ひと  
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 せいかつ みだ つか  
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！

- すいみん  
• **睡眠** をしっかりとる。
- あさ  
• **朝ごはん** を食べる。
- うんどうちゅう ぜんご  
• 運動中はもちろん、その前後にも、  
すいぶん えんぶん ほきゅう  
**水分や塩分を補給する。**
- うんどう  
• 運動するときは、  
きゅうけい  
**ときどき休憩する。**
- たいちょう わる うんどう  
• **体調が悪いとき** は、**運動しない。**



# 9月9日は「救急」の日！

## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

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



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か、少し水をふくませて袋に入れて使う。

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。