

ほけんだより



イベントがたくさんある2学期が始まりました。

夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活を心がけ、体調を整えて、新学期も元気に楽しみましょう。

令和8年 8月・9月
宮小学校 ほけんしつ

7・8月の保健目標

熱中症を予防しよう

9月の保健目標

けがをしないように気をつけよう

生活リズムは学校モードに切り替わっていますか？

夏休みで生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。

朝ごはん

「脳」が目覚め、働きが活発になり、勉強に集中できる。「胃」や「腸」の働きが活発になり、うんちが出やすくなる。また、体にエネルギーが届くので、力がわいてきて、一日を元気に過ごせる。

早寝早起き

体の疲れを取ったり、病気にかかりにくくします。また成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸びたり、筋肉がつくられます。

体を動かす

テレビやゲームは時間を決めよう。熱中症に気を付けて、様々なことに挑戦してみよう。



生活リズムが崩れると、様々な不調や病気につながります。早寝・早起き・朝ごはんを習慣化し、規則正しい生活を送りましょう。

おうちの方へ

★まだ暑さが厳しいため、引き続き、熱中症対策をお願いします。

①汗ふきタオルと多めのお茶を必ず持たせてください。服装は汗を吸収する素材、風通しのよいものにしてください。③体の疲れをとるため、夜は早めに休ませてください。

子どもたちが安全に学校生活をおくれるように保健室からサポートさせていただきます。

ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

9月8日(火)	身体測定	6年生
9日(水)	身体測定	5年生
10日(木)	身体測定	4年生
11日(金)	身体測定	3年生
14日(月)	身体測定	2年生
15日(火)	身体測定	1年生

※身体測定は体操服を着て行います。体操服を持って来ましょう

※尿糖検査(5年生のみ)は9月中に実施予定です。

おねがい

身長を測ります。頭の上で髪の毛を結んでいると正確に測れません。測定日は頭の上で結ばないようにしましょう。

2学期のはじめに1学期を振りかえって・・・

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】戸当りに手をおいたまま、教室の戸を閉めて手をはさんだ

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と思い階段からジャンプして足を捻った。

あわてていた

【例】遅れそうだったので、上ぐつをちゃんとはかずに急いで歩いていたら転んだ。

ふざけていた

【例】教室で丸めた紙を投げたら友だちの目に当たってしまった。

ルールを守らなかった

【例】走ってろう下の角を曲がったら、友だちとぶつかった。

「注意一秒、ケガ一生」

なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



上の例を見て、『ギクッ!』と思った人もいないのでしょうか? ケガを負ってなくても、こんな行動をとって注意されたことのある人もいます。自分の行動を振り返ってみてください。ケガをした時、人を傷つけてしまった時、きっとあなたは辛い思いをするでしょう。『こんなはずじゃなかった』と後悔しても遅いですよ。今まで注意されたことを嫌な思い出にせず、どうして注意されたのか、どうすればよかったのかよく考え行動にうつしてみましょう。きっとあなたを守ってくれます。