

ほけんだより🐇9月



令和8年8月26日
川崎市立南菅小学校
保健室 No.5

※本号では、ふりがなを省略しています。

9月の保健目標 ●けがの手当てを知ろう

夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。夏休み中は、規則正しい生活を送ることができたでしょうか。

9月は、疲れが出やすく、生活リズムも乱れやすい時期です。また、暑さがまだまだ続きますので、こまめな水分補給や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えていきましょう。

毎日元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しながら、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。保健室でも、子どもたちが健康で安心して生活を送れるようにサポートしていきます。

☆夏休みのモードから学校のモードへ切り替えよう☆



どうやって
切り替えるの??

先生のとっておきの切り替え方を
教えます!!



朝起きたら、太陽の日を浴びよう



朝、光を浴びることで、
体内時計がリセットされ
リフレッシュすることができます。

早寝早起き・朝ごはん



睡眠は疲労回復に効果的です。疲れを
しっかりと取って気持ちよく目覚めましょう
朝ごはんを食べないと脳と体は起きません。
時間に余裕をもってしっかりと朝ごはんを
食べましょう。

1日の楽しみを見つけよう

給食を食べると笑顔になれる子がいます。他にも、友達に会える楽しみや授業の新しい学びなど自分の好きな時間を見つけてみましょう。



- ・学校に行きたくない
- ・体がだるいな
- ・不安だな



そんな時は・・・

◇夏休み明けに多いトラブル◇

頭痛・・・

夏休み中に、夜ふかしして朝起きるのが遅い人は要注意です。
体調不良にならないために早く寝ることを心がけましょう。



腹痛・・・

夏休み中の生活リズムの乱れや久しぶりの学校生活への緊張感が原因と考えられます。
1日の中で、ゆっくりとする時間を作ることが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。



ひとりで悩まずに保健室に来てください。
相談にいつでものります。



夏ばてに注意☆熱中症を予防しよう!

☆暑いと冷たいものが欲しくなりますね。だからといって冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが悪くなったりご飯が食べられなくなったりしてしまいます。他にもエアコンで冷えすぎるのも体によくありません。26°～28°目安に温度を設定してください。夏でも湯船に浸かって、寝る前の明かりは暗めに。暑くても温かい汁物を飲むと夏ばて予防にもなります。

☆のどがかわく前にこまめな水分補給を心掛けることや気温の高い時はなるべく外出避けましょう。

9月1日



1923年に関東大震災が発生したのをきっかけに9月1日は「防災の日」となりました。地震・津波・台風・大雨などの災害はいつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、避難の仕方を再確認してみましょう！

- ・地域の避難場所・避難経路の確認
- ・非常用袋の中身や救急箱の中身確認や用意しておく
- ・日頃からよくいる場所でどんな危険があるのかを考える
- ・ハザードマップの確認

- ☆ドア周辺には高い家具を置かない
- ☆防災バッグは玄関横に置いておく
- ☆飲料水は1日あたり3リットルが目安



豆知識

- ・新聞紙とビニール袋の組み合わせで食器になる。
- ・雨・風・粉塵・寒さ対策はレインコートでできる。

9月9日



いつ・なにがあってもいいように学校や地域のAEDの場所を確認してみましょう。

みんなができること

- ・周りの大人に助けを求める。
- ・AEDを持ってくる。

学校のAEDは職員玄関の入り口にあります



もしもの時に備えて、学校のAEDがどこに設置されているか確認しておきましょう。

けがを「ひやす」ときのちゅうい

ほれいざいは、タオルでまく



ひやす時間は20分



ひょうのうは、氷水



やけどは流水でひやす



秋にも花粉症があるよ



笑顔の効果
楽しいから笑う？
笑うから楽しい！



その動画、本物？



AIの答えも、うのみにしない！

保健室の先生から

保健室は、元気のない人やけがの人しか来てはいけないということではありません。ふらっと立ち寄って話しに来るなど大歓迎です。ただし、けがや体調が悪い人たちが優先です。



医療費申請、忘れていませんか？

