家庭配布

ほけんだより 9月

令和８年９月１日
みらい青空学園
No.６

９月の保健目標
規則正しい生活をしよう



長かった夏休みも終わり、２学期がはじまりました。
まだまだ夏の名残りを感じますが過ごしやすい日も増えてきました。９月は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。疲れを感じたら、はやめに寝る、ゆっくり過ごす等、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。ご家庭でもサポートをお願いします。

治療は済ませましたか？

夏休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には新しいものを渡しますので、保健室までお知らせください。（アレルギー性結膜炎B・アレルギー性鼻炎Bの方は悪化していなければ受診の必要はありません。）

９月の健康診断予定

実施日	項目	対象学年	連絡事項
９月２日(水) ３日(木) ４日(金)	身体測定	５・６年・あさひ ３・４年 １・２年	・体育着で行います。 ・計測のしやすい髪型にしましょう。

お家の方へ～こんな時はお知らせください～



- ☑ 夏休み中に病院にかかるようなケガや病気をした
- ☑ 新たにアレルギー症状が出た
- ☑ 緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になることがあれば養護教諭　浅川　までご連絡ください。

生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための３つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みして早く寝よう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

裏面もご覧ください→



９月９日は救急の日です。

みなさんはケガをしたときの正しい応急手当を知っていますか？応急手当の方法を覚えて、保健室に来る前に、まずは自分でできる手当をしてみましょう。

すりきず



水道水でよく洗う

鼻血



小鼻をおさえて下を向く

突き指



氷などで冷やす

やけど



水道水でよく冷やす

すりきず



清潔なガーゼを当てて押さえる

ねんざ



動かさないようにして冷やす

目にゴミ



洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする



爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。