

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2025. 9. 1 (月)
おうちの人とよみましょう

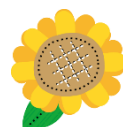
ご協力ありがとうございました！

「夏休みの生活カード」、そして夏休み後の「健康調査」のご協力ありがとうございました。子供たち全員が「楽しい夏休みだった」と答えていたことから、ご家庭で充実した生活を送っていた様子が分かり、うれしく思います。

また、夏休みに、病気やけがをしないように気を付けたこと、取り組んだことを聞いたところ、子供たちそれぞれが工夫していたことがあり、とてもすばらしいと思いました。その中で、これからの学校生活にも活かしていけることがありましたので、いくつか紹介したいと思います！

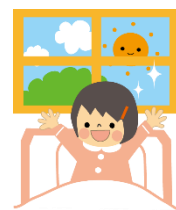


子供たちの取組より



【1・2年生より】

- はやね・はやおきをした。
- あさごはんを まいにち たべた。
- ごはんを ぜんぶ たべた。
- すずしいじかんに うんどうした。
- たくさん わらった。
- ひとが おおいところでは おかあさんと てをつないであるいた。



【3・4年生より】

- 毎日、朝、昼、ばん、3食たべた。
- 水分ほきゅうをしっかりとした。
- すいみんをしっかりとった。
- メディアに気をつけた。
- 交通安全をしっかりとまもって、道路をわたるときは 左右をみてからわたった。
- 水をこまめにのんだり、うめぼしを食べたら、ねच्छゅうしょうになったりしませんでした。だから、あつい日は水をこまめにのんだり、うめぼしを食べたらねच्छゅうしょうにはかからないということが分かりました。



【5・6年生より】

- 手洗い、うがいを毎日した。
- 早ね、早起き、朝ごはん。
- 1日3食、好ききらいせずに食べた。
- 食事は、毎回 栄養バランスを 考えながら食べた。
- こまめに水分ほきゅうをした。
- 夜ふかしせずに、9～10時にはねた。
- すいみんを 8時間くらいはとった。
- ねる前には、(メディア) 画面を見なかった。
- メディアの時間を へらすために 外で遊んだ。
- 家の中に ずっといないで、外で遊んだ。



9月は、学校行事がもりだくさんです！
お友達の取組を取り入れて、9月も元気いっぱい
登校してきてくださいね！





つか 疲れがたまってきています



夏休み明けの一週間、体調不良を訴えて来室する児童が見られました。また、先週金曜日には、多くの子供たちから、「疲れた～！！」という声が聞かれました。

3ヶ月予報を見ても、暑さが厳しく、さらには日中と夜間の寒暖差も激しくなり、気候の変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れをひきずったままだと、これから『秋バテ』になってしまう可能性があります。

これからの時期は特に、積極的に「休息・休養」の時間も取り入れ、夜はお風呂に浸かって体を温め、早めに寝て、疲れを残さないような生活をお願いいたします。ご家族の皆さんも、家事に仕事にと、お忙しいと思いますので、休めるときにはゆっくり休んで、お子さんと一緒にこれからの秋の季節を楽しんでいただきたいと思います。

がつ けんもくひょう き 9月保健目標「けがに気をつけよう」

応急手当
何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。

す ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

「こころ」のけんこうも かんがえよう！

だれの ちから
誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

た 立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができません。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

