



9月 ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2025/9/1

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしましたね。みなさんの心と体は元気ですか？

楽しい夏休みを過ごした分、朝なかなか起きられなかったり、夜更かししてしまったりと、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。でも大丈夫！少しずつ学校の生活に体を慣らしていきましょう。朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせてください。9月は、運動会の練習が始まりますね。体調に気を付けながら、元気に2学期を過ごしましょう。

9月21日に行われる運動会に向けて、練習が始まりますね。

運動の前に5つのポイントをチェックしておきましょう！

★5つのチェックポイント★

①朝食は食べましたか？

1日のリズムを決めるのが朝ごはん。朝ごはんをぬくと午前中は頭がぼんやりして集中できません。朝ごはんを食べれば、うんちも出やすくなって、おなかもしっきりします。



②靴のサイズは合っていますか？

靴を履いたとき、足の指が靴の先端にぶつかっていたりきつく感じたりしていませんか？靴のサイズが合っていないと、脱げたり靴ずれしたりするなどが可能性があります。また、靴底がすり減り変形していたり、すべりやすくなっていないかも確認しておきましょう。



③前日はよく眠れましたか？

寝不足だと判断力が落ちてけがをしやすくなります。

～寝る時間の目安～

低学年は9時まで 中学年は9時30分まで 高学年は10時まで



④つめは切っていますか？

つめが長いと自分や人を けがをさせる危険があります。



⑤準備運動はしましたか？

急に体を動かすとけがをしやすくなります。

きちんと準備運動をしてけがを防止しましょう。



応急手当のしかたを覚えよう

けがなどをしたとき、すぐにできる手当てを応急手当といいます。

正しい応急手当をすれば、ケガの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりできます。



鬼ごっこをしていて
転んですりおいたときは…



すり傷ができたら、水道水でよく洗おう。
泥や土をできるかぎりしっかり落とそう。



友だちとぶつかって鼻血が出たときは…



小鼻をおさえて下を向こう。
ティッシュを詰めたり、上を向いたりするのは×



暑い日、
遊具を触ってやけどをしたときは…



流水で10分以上冷やそう。
水ぶくれができてもつぶさず、病院に行こう。



ドッジボールで突き指したときは…



引っぱるのはダメ。氷のうなどで冷やそう。



保健室で【リラックスタイム】

2学期も、10分・20分休みや昼休みなど、保健室を開けています。

何か悩み事がある人・話したいことがある人・イライラやモヤモヤした気持ちを落ち着かせたい人・話したいことはないけどゆっくりしたい人、保健室に来て一緒にお話ししましょう。

体調不良の人がいる場合や、先生の都合が悪い日はお話しする時間がとれません。

そんなときは、また別の時間に来るようにしてください。



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み期間中はゆっくり過ごせましたでしょうか？長期休みのあとは、体調不良を訴える児童が増加します。また、運動会の練習や陸上練習なども始まるため、疲れがたまりやすくなります。学校でも子どもたち一人一人の体調をしっかりと見ていきます。ご家庭でも心身の健康観察をお願いいたします。