

2023年(令和5年)9月

NO.6

福山市立熊野小学校
保健室



ほけんだより

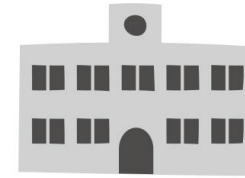


2学期が始まりました!

9月になったけれど、「体がだるいな」、「やる気が出ないな」と思っている人も、いると思います。右にあることに気をつけて、生活を整え、少しずつ体と心を慣らしていきましょう。

長いお休みの後の学校生活で、心配なこと、気になることなどがあったら、小さなことでもいいです、お話ししてくださいね。

生活リズムを 学校モードに 戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



9月の
ほけん目標

けがについて考えよう!



校舎の中では、給食の準備や片付けの時、階段を降りた角のところで、ぶつかりそうになる人をよく見かけます。校舎の外では、大休けいや昼休けいに、運動場へ行く時、帰る時に転んで、すり傷をした人がよくいました。大きなけがになる前に、どんなことに気をつけたらいいかな? ちょっと考えてみましょう、そして、行動してみましょう。

そのケガ、
どうすれば防げた?



よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

授業に遅れそうでしたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

まだまだ「暑さ」に注意が必要です!!



●水とうをわすれず、持ってきましょう。

登校した後、一つの授業が終わった後、運動の前、途中、後など、こまめに飲みましょう。

●すいみん時間や朝食を毎日
しっかり、とりましょう。

※暑さに慣れるまで、とくに、学校が始まって1週間くらいは、気をつけましょう。



おうちの方へ

2学期も、体も心も元気に学校生活を送ることができるよう、ご協力をよろしくお願いします。

- まだまだ、暑い日が続く予報が出ています。
 - ・水筒の持参や、睡眠時間・朝食が十分とれるよう、お願いします。
- 社会見学や修学旅行など、いろいろな行事があります。
 - ・ご家庭での朝の健康観察など、引き続き感染症対策をお願いします。

