



2023（令和5）年9月7日 福山市立蔵王小学校 保健室

さあ、2学期の始まりです。夏休みが終わり、「涼しくなるかな?」と思っていたが、まだ暑い日が続いていますね。「大きめの水筒を持ってくる」「早寝早起きをする」「朝ごはんを食べてくる」などの、熱中症の対策もしていきましょう。

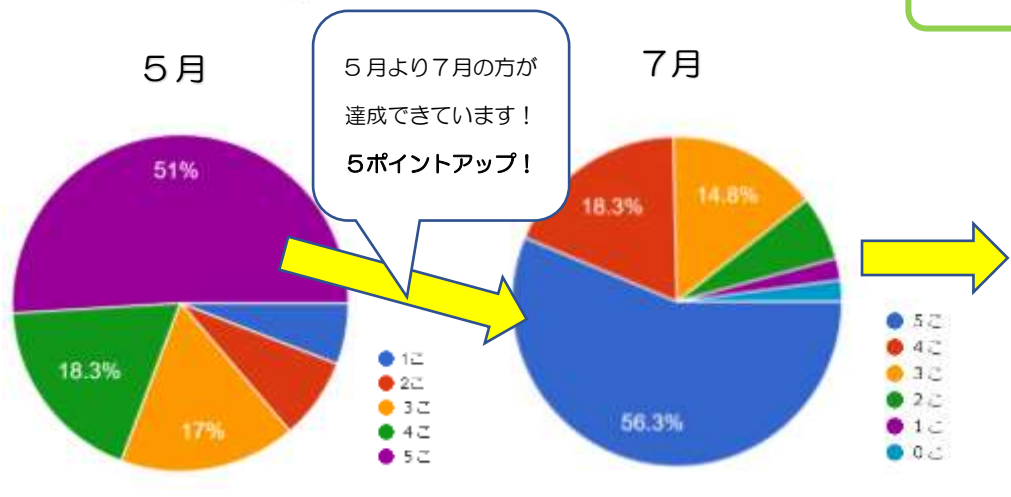
9月9日は「救急の日」です。ケガをしたときは、応急手当をしたり、場合によっては救急車（119番）を呼ばなければなりません。ですが、心が傷ついたとき、あなたはどうしますか？心の痛みは外からは見えません。傷が深くなる前の手当てが必要で、そんなときは、信頼できる人に相談したり、保健室にも相談に来てくださいね。2学期も元気に過ごしていきましょう。



# 9月11日(月)～15日(金) メディアコントロール週間が始まります

目標に対して、「0」が何個つきましたか？

無理のない範囲でご協力おねがいします。



9月

おうちの人と一緒に、目標を決めて、達成できるようにチャレンジしよう！



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



## ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て  
くださいな。