

ほけんだより



2026年(令和8年)8・9月

NO.6

福山市立水呑小学校
保健室



2学期が始まりました。

長いお休みの後で、学校の生活リズムがしんどいなど感じている人もいます。下にある『4つのスイッチON!』を読んで、あなたの生活の中に取り入れてみてくださいね。また、2学期の学校生活で、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、お話しかせてくださいね。

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる

夜

スイッチ 2

朝ごはんを食べる

スイッチ 3

湯船につかる

スイッチ 4

寝る前にスマホを見ない

毎日、きれいなハンカチ、ティッシュをポケットに!

すりきずやうちみのけがをした時、鼻血が出た時、ポケットに、ハンカチやティッシュが入っていると、すぐに手当をすることができます。

そして、避難訓練の時に、ハンカチを使ったことを覚えていませんか? ハンカチは、みんなの命を守ってくれることもあります。毎日の習慣にしましょう。



SC(スクールカウンセラー) 2学期相談日

9月 4日(金)、10月 9日(金)、
11月13日(金)、12月11日(金)

- ① 13:45~14:30
- ② 14:30~15:15
- ③ 15:15~16:00

予約を希望される場合は、学校へご連絡ください。

956-0042

「暑さ」に慣れるまで、注意が必要です!!



夏休み明けで、体が暑さに慣れていない時期は、熱中症になりやすくなっています。(汗を上手にかけず、体温が上がりやすくなっています。)

暑さに慣れるまで(1週間くらい)は、こまめに水分をとったり、休けいを多くとったりしましょう。

また、とくに、すいみん時間や朝ごはんは、しっかりとるようにしましょう。



9月の
ほけん目標

けがについて 考えてみよう!



水呑小学校のみんなが、けがをすることなく、安心して学校生活を送るためには、どんなことに気を付けたら、よさそうですか? 何か、浮かびますか?

校舎の中には、安全委員さんが、貼ってくれているポスターもあります。下の絵を見て、安全な過ごし方や遊び方について、考えてみてくださいね。



階段から飛び降りる



廊下を走る



危険な遊び方をする