



ほけんだより



令和8年8月25日
鹿島台小学校
保健室

なつやす

夏休みがおわりました

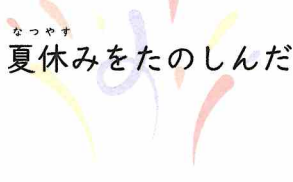
楽しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。学校にみんなの元気な声が戻ってきて、とてもうれしくおもっています。

「2学期もがんばるぞ!」と張り切っている人も多いかもしれません。ですが、今は心も体も、夏休みモードから学校モードへと切り替えている途中です。つかれたな、朝起きるのがつらいな、と感じるのはとても自然なことです。まずは自分のペースで少しずつ生活リズムをもどしていきましょう。

なつやす

夏休みをふりかえろう! **けんこうビンゴ**

夏休みをふりかえって、できたことに丸をしよう。たて・よこ・ななめのどれかが1列でもそろったらビンゴ!

て 手あらいがいを した 	はみがきをした 	すききらいなく たべた 
あさごはんを たべた 	なつやす 夏休みをたのしんだ 	じ 9時までに ふとんに入った 
ぶん いじょう うんどう 20分以上の運動を した 	よくかんで たべた 	まいにち 毎日お風呂に 入った 



みんなは、いくつビンゴできましたか?たくさん〇がついた人はとってもすてき!丸がついたところは、これからも続けていくことが大切です。丸がつかなかったところがあった人も、がっかりしないで大丈夫。2学期の新しい目標にしましょう。健康な体と心は、毎日のちょっとしたことがけで作られています。できることを1つずつ増やして、2学期も笑顔で楽しみましょう♪



9月9日は救急の日



けがのとき、自分でできるてあてを知ろう！

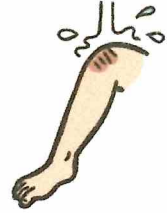
すりきず



流水でしっかりと洗い流す。

きず口に砂やどろがついていたら、手でこすり、よごれを落とす。

ばいきんが入らないよう、すぐに洗おう！



やけど



15分以上、流水で冷やす。（服の上からやけどした場合は、服の上から水をかける。）

水ぶくれはさわらないこと。



はなぢ



はなの小さくふくらんだ部分を、ゆびでつまむ。

少し下をむいて、じっと待つ。

上をむく・首の後ろをたたく・血が止まったあとすぐに鼻をかむ、などはしないこと。



けがをしないために…



「あわてない」「あせらない」

保健室にけがをして来る人の中には、「急いでいた」「走っていた」「前を見ていなかった」ことが原因の人を多く見かけます。手当てを知ることも大切ですが、けがをしないように気をつけることも大切です。あわてず、あせらず、まわりをよく見て行動しましょう。



保護者の方へ

もうすぐ9月に入りますが、しばらく暑が続くことが予想されるため、引き続き熱中症対策をお願いします。特に学期始めは、夏の疲れが残りやすいため、体調を崩しやすくなります。今学期は、遠足や宿泊学習などの校外学習もありますので、ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、万全の体調で参加することができるよう、ご協力をお願いいたします。

また、夏休み中に、大きなけがや病気、新たなアレルギーの発症などがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。

