

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
保健室

2学期が始まりました。学校生活のリズムを取り戻す

のもなかなか一苦労ですね。暑さに加え、季節の変わり

目は体調をくずしやすいので、ゆっくり少しずつ規則

正しい生活や気持ちのゆとりを取り戻していきましょう。



ほけんもくひょう
保健目標

生活リズムを整えよう

元気に楽しくけがのない生活を送ろう



フェルッ! けがのもと?!

すいみんぶそくでは
ないですか? ☐

暑さによる ☐
つかれはないですか?

朝ごはんを ☐
食べてきましたか?

服がゆるい/
きつい感じは
ないですか? ☐

手のつめは ☐
のびていませんか?

足のつめは
のびて ☐
いませんか?

靴ひもは
ほどけて ☐
いませんか?



ほけんしつ くる おお 保健室に来る 多いけがは？



1. すりきず
2. だぼく
3. はなぢ



すぐに^{みず}水で^{あら}洗い^{なが}流す
(よごれを^お落とす)



ひやして
しずかに^{やす}休む



こはな^{はな}小鼻(鼻のやわらかいと
ところ)をかたい^{ほね}骨にむか
って5分以上^{ふんいじょう}つまむ

※ ^{がっこう}学校で^て手当^あてを^う受けたら、かならず^{ひと}おうちの人に^{つた}伝えましょう

どうして ^{みず}すりきずは^{あら}水洗いがだいじなの？

きず^{ぐち}口にはたくさんのよごれやバイキンがついています。
^{あら}洗い流さないと、そのままかさぶたやばんそうこうでとじこめてしまうこと
になります。そうするときずがなおるどころかひどくなることがあります。



やってみませんか？ デジタルデトックス



『特に寝る前のスマホは要注意！！』

寝る^ね前に^{まえ}スマホを^{つか}使うと、ブルーライトの^{えいきょう}影響で^{すいみん}睡眠の質が^{さが}下
がる^{かのうせい}可能性があります。メラトニンの^{ぶんびつ}分泌がおさえられ、寝^ねつき
が^{わる}悪くなったり、眠^{ねむ}りがあさくなったりすることがあります。で
きるだけ寝る^ね数時間^{すうじかん}前からは^{しょう}スマホの使用を^{しかん}ひかえり^ちリラックスで
きる^{じかん}時間を持つように^ちしましょう。

※ 9月は身体計測(全学年)・色覚検査(主に4年希望者)のお知らせを順次配布します。