

ほけんだより 9月



令和8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。今年の9月は5連休もあり

学校生活に慣れるのもなかなか難しいです。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。

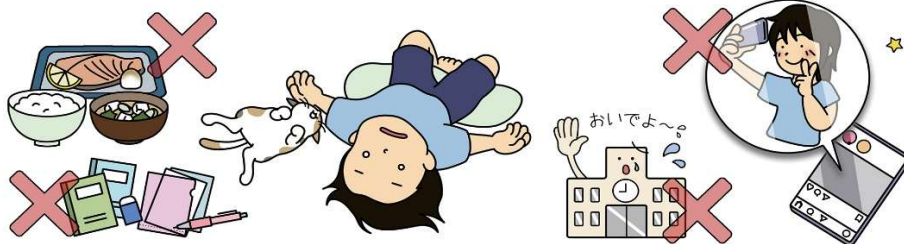


保健目標

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

休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

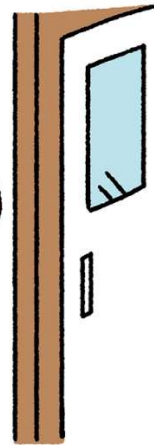
ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



けがをしないために…



ほけんしつ き
けがで保健室に来たときは👉



けがで^{ほけんしつ}保健室へ来たとき、「^{せんせい}先生、いたい！」よりも、

「いつ」・「どこで」・「だれが(だれと)」・「なにをしていたら」・「どうして」・「どのようになった」と^{はな}話してくれるとけがの^{ようす}様子がわかり、^{たす}助かります。

すりきず👉



すぐに^{みず}水で^{あら}洗い^{なが}流す
(よごれを^お落とす)

だぼく👉



ひやして
しずかに^{やす}休む

はなぢ👉



^{こはな}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^{ぶんいじょう}つまむ

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

※ ^{いた}痛みが^{とき}ひかない時には、^{びょういん}病院に^{そうだん}相談しましょう。

※ 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。