

すこやか No.6

令和7年8月29日

託麻北小学校 保健室

いよいよ2学期がはじまります。夏休みはどのように過ごしましたか？家族やお友達との楽しい思い出ができたでしょうか？

さて、長いお休みの後は、心や体の元気がなくなりやすい時期です。みなさんの心と体は元気ですか？心と体の元気のためには、まずは、生活のリズムを整えることが1番です。「早ね・早おき・あさごはん・運動」を心がけましょう。なかなか心や体の元気が回復しないときには、保健室にも相談に来てくださいね。また、電話やメールで、名前を言わずに相談できる場所もありますよ。（保健室前に、相談先のカードを置いてあります。）

みなさんが心も体も元気いっぱいにご過ごせるよう、2学期も応援していきます😊

くがつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

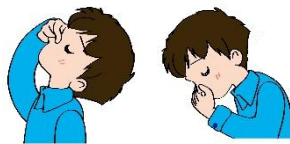


〇 × クイズにチャレンジ!

(1) ひざをすりむいたら、水でしっかり洗ってから、保健室にくる。〇? ×?



(2) はな血が出たら、鼻をおさえて、上をむく。〇? ×?



(3) 服の上からやけどをしたときは、服をぬいでから水で冷やす。〇? ×?



(4) 寝不足だと、ねっちゅうしょうになりやすい。〇? ×?



こたえ

- (1) 〇…よこれの中には、きんやウイルスが入っています。よこれが見えなくなるぐらい、水でしっかりと洗いましょう。
- (2) ×…上をむくとのどに血液が流れこみ、気持ち悪くなることがあります。鼻をしっかりとおさえ、少し下をむきましょう。
- (3) ×…服を無理にぬぐと、水ぶくれがやぶれたりします。服の上から水をかけて冷やしましょう。
- (4) 〇…寝不足の人や朝ごはんを食べていない人ほど、熱中症になりやすいです。水分ほきゅうやぼうしも大切です!

がつ ほけんもくひょう せいかつ ととの
9月の保健目標「生活リズムを整えよう」
8/25~9/15は「くまもと早ね早おきいきいきウィーク」です!

ぐっすり寝て、すっきり起きよう!

~せいかつをふりかえって、できることからはじめよう~



はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん
「早ね・早おき・朝ごはん」を実行していけば、心やからだをベストな状態にできて、勉強やスポーツで自分の力を発揮できるよ!
※「早ね早おき朝ごはんはて輝く君の未来-睡眠リズムを整えよう!」(文部科学省)より

デジタル機器との付き合い方
スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器は使う時間を決めよう! 寝る前に使うと眠れなくなることがあるよ!
※「早ね早おき朝ごはんはて輝く君の未来-睡眠リズムを整えよう!」(文部科学省)より



みてみよう! ~社会教育課「親の学び」オンデマンド講座~

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <p>ただ きちんと理解、睡眠のあれこれ(睡眠編)</p> | <p>ただ 新しいデジタル機器との付き合い方(デジタル機器編)</p> | <p>かんが 考えよう スマホとの距離</p> | <p>し 知って納得! 読書活動の効果</p> |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成

保護者のみなさまへ 健康診断結果について

1学期に実施した各種健康診断の結果から、受診が必要な場合は、お子様を通じて「受診のすすめ」をお渡ししております。夏休み中に受診されたお子様も多いのではないのでしょうか。受診いただきありがとうございました。ご記入いただいた「受診のすすめ」の用紙は、学校へご提出をお願いいたします。

なお、健康診断の結果、受診の必要がない場合（「異常なし」の場合）にはお知らせしていませんので、ご承知おきください。

