

# ほけんだより 9月

小山城南小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期を迎えました。きっと、ひとまわり大きくたくましく成長していることと思います。生活リズムを整えて、新学期をスタートしていきましょう。

## 生活リズムは、夏休みモード？学校モード？



まだまだ **熱中症** に注意!

新学期が始まりましたが、起きる時間、寝る時間は、学校モードに切り換えられたでしょうか。まだ、夏休みモードの場合は、まず、「朝食をしっかりと食べてから登校する」ということを目標にしてみましょう。朝食を食べると、目が覚め、活動しやすくなり、夜はぐっすりとお寝ることができます。また、朝食を食べるために早ね早起きへの意識が高まります。

まだ暑い日が続きますので、規則正しい生活を送り、心も体も元気に過ごしていきましょう。

## 悩みを抱えていませんか？

友達と会えたり、授業が始まったりすることを楽しみにしている人もいれば、悩み事や不安がある人もいるかもしれません。

周りには、友達や家族、担任の先生、担任以外の先生方、心の専門家であるスクールカウンセラーの先生もいます。

自分では解決できないことは、一人で悩みを抱え込まず、相談してみましょう。考え方や生き方の幅が広がり、気持ちが軽くなるかもしれません。

そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんぞした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

**洗う** すり傷  
傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

**冷やす** ねんざ、打撲、突き指  
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

**押さえる** 切り傷  
清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう



## むし歯の治療は終わりましたか？



乳歯であっても、むし歯は早めの治療が大切です。放置すると歯並びにも影響があるとのこと。治療がまだの人は、早めに受診し、受診結果を学校まで提出をお願いします。

治療のおすすめのお知らせをなくしてしまった人は、担任の先生へ伝えてください。