

ほげんだより 9月

* お子さまと一緒に読んでください *

小山市立小山城北小学校



2学期が始まりました。夏休みから学校モードへの切り替えが必要です。切り替えがうまくいかない人には、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんをしっかりとることをお勧めします。運動会の練習も始まります。けがなく、元気に取り組めるように生活リズムを整えて体調を万全にしましょう。



2学期のスタートなのに、疲れが抜けないぐったりさんへ

★眠くても、早起きから始めよう! ・ ・ ・ 夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます。

★食欲がなくても、朝ごはんを食べよう!

食べられるものを一口でも食べよう。そのうちしっかり食べられます。

★お風呂につかろう!

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう。心や体の疲れがとれてぐっすり眠れます。

☆9月の保健関係☆

9月3日(火)：1・2年身体計測

9月4日(水)：3・4年身体計測

9月5日(木)：5・6年身体計測

9月6日(金)：特別支援/欠席者身体計測

9月9日(月)～教育相談週間がはじまります。担任の先生に相談しましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ？



傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね



OK!

痛みが引くまで水で冷やした



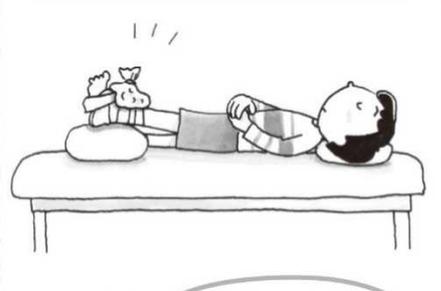
ワンポイント
チェック

皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りにくいね



OK!

ぐりに動かせず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック

ねんごの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

