



2025. 8. 26

与那原東小学校
ほけん室

*** いよいよ始まりました。1学期後半スタートです！ ***

1学期後半のスタートとなりました。

熱中症予防に取り組みながら、思い出を作ったり、元気の充電はできましたか？

夏休みの間で生活リズムの乱れた人も、規則正しい生活習慣を心がけ、元気で

楽しい学校生活を送りましょう。

児童の皆さんが1学期後半も元気で安全に楽しく学校生活が送れるように、

保健室からも応援してます。

充電完了！



ひさ がっこうせいかつ 久しぶりの学校生活

生活リズムを整えて、疲れを出さないようにしましょう。

体調がすぐれない時は早めに先生に伝えましょうね。

☆☆☆☆『すいみん』は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

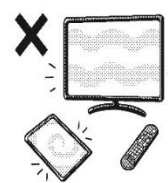
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ入る前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

すいとう も ～水筒を持てきましょう！～

毎日、忘れずに水筒を持てきてください。

のどがかわく前にのみましょう。

1, おともだちどうしの回し飲みはしない

2, 汚れた手で触らない

3, 毎日、持ち帰りきれいに洗って乾かしましょう



新型コロナウイルスやインフルエンザ等、感染症にも気をつけましょう。

登校前の健康観察もよろしくお願いいたします。



ほけんしつ ～保健室よい～

1学期の健康診断の結果から、夏休み中に受診した方は結果票の提出をお願いいたします。

まだ受診していない場合は早めの受診をおすすめします。

ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。



9月9日は救急の日



かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

- ① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



- ② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。



- ③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打撲／ねんざ／手足を動かせない、など

1学期前半は、登校中のケガで15件の保健室利用がありました。あわてずに、安全に登校しましょう。



時間によゆうをもつて登校できるといいですね。



困ったときは、相談しよう

不安やなやみなどがあって困ったときには、一人でなやまず、友だちや家の人、先生に相談しましょう。話を聞いてもらうだけで心が軽くなったり、良いアドバイスをもらえたりします。

相談してね。



おうちの方へ

- (1) 定期健康診断を欠席の為受診できなかった児童にお薦めの用紙を配りました。受診報告の出していない児童の状況を心配しています。自覚症状がなくても、早めに決められた医療機関へ出向き、健診を受けていただきますよう、お願いいたします。
- (2) 緊急連絡先に変更がございましたら、速やかに学級担任や保健室へご連絡ください。
- (3) 久しぶりの集団生活で子どもたちも疲れが出るかもしれません。体調や気持ちの面等、気になることがございましたら、お気軽に声をお寄せください。