



2026.8.28
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。

児童みなさんが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 がつこうせいかつ 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☆☆☆☆

しっかりとねむると、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。

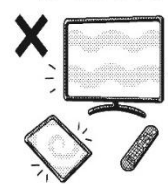
ぐっすりねむるためのくふう

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
ね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願います。



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。

ご不明な点がございましたら、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／打撲く・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。