

ほけんだより 9月

令和8年9月
鏡山小学校 保健室

夏休みが明け、2学期が始まりました。夏休みはしっかりリフレッシュできましたか？
またみなさんの元気な顔を見ることができてうれしいです。
2学期は、運動会や野外体験活動（5年生）、バス旅行など、行事がもりだくさんです。
楽しい思い出がたくさんできるように2学期も病気やけがに気をつけてすごしましょう。



生活リズムを整えて
夏休みモードから
学校モードに
切り替えよう

生活リズムを整えるポイント

ポイント①寝ること

寝るとどんないいことがあるの？



生活リズムをくわせないために、
いつもと同じ時間に寝ることが大切です。

メジャーリーガーの大谷選手のすいみんは
1日10時間以上!

ポイント②朝ごはん

食べるとどんないいことがあるの？



朝ごはんを食べると体温が上がり
体が動きやすくなります。

食品から水分や塩分をとることで
熱中症の予防にもつながります。



みなさんは、けがをしたときに自分で応急手当をすることができますか？ けがをしたときに自分でできる応急手当を知っておくと、とても便利です。

できるようになろう 応急手当



すりきず



つぎゆび



やけど



だぼく・ねんざ



きりきず



目にゴミ



学校での
すり傷・切り傷は
傷口を洗ってから
保健室に
きてくれると
うれしいです!



保護者の方へ

*夏休み中、お子様に大きなけがや病気の罹患等がありましたら担任までお知らせください。
*健康診断の結果、専門医への受診が必要なお子様で受診や治療がお済の場合には、学校から配布しています「結果のお知らせ」の用紙を担任へご提出ください。
*保健室ではすり傷の手当ての際に粘膜保護のため、ワセリンを使用することがあります。もし使用できないお子様がいらっしゃいましたら担任までご連絡ください。

