

# ほけんだより 8・9月



高岡市立二塚小学校 保健室

令和7年8月29日

夏休みは楽しく、充実した日々を過ごせたでしょうか。9月は、夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすい時期です。引き続き、暑い日が続くことも予想されます。ご家庭でもお子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。



## 今月の保健目標



**規則正しい生活リズムで過ごそう！**



## 抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

授業中、眠たくなったり、あくびが出たりしませんか。そんな人は、体がまだ夏休みモードかもしれません。夏休みモードを抜け出すために、規則正しい生活を送りましょう。

怒りっぽくなる、めまいや立ちくらみがある、食欲がない、疲れやすい（だるい）などの症状がある場合は、夏バテの可能性ががあります。体調を整えていきましょう。



## 今月の保健行事



### <身体測定・視力検査>

9月1日（月） 1・2年生（4・3限）

9月2日（火） 3・4年生（4・3限）

9月4日（木） 5・6年生（3・1限）

※ 体操服（半袖・半ズボン）で測定します。長い髪の方はしばってきましょう。（高い位置でしばらない）  
眼鏡をかけている人は必ず持ってきましょう。

### <キッズ健診> ※4年希望者のみ

9月17日（水） 13：15～

まだまだ暑い日が続きます



9月も、しばらくは暑い日が続くことが予想されます。夏休み中に運動せず体力が低下したり、学校生活が始まって生活リズムが変わったりして、体調不良を引き起こすことも考えられます。自分の体調をよく考え、水分補給をこまめに行うようにしましょう。

## 適切な応急手当をしよう

応急手当といったら、何を思い浮かべますか。やけどをしたら流水で冷やしたり、転んですりむいたら傷口を洗ったりします。適切な応急手当では、けがや病気がひどくなるのを防いだり、痛みが軽減したりして、早く治る事にもつながります。いざというとき、自分の体を守るためにも、保健室で手当してもらったとき等に、少しずつ覚えておきましょう。また、けがや体調不良は、普段からの予防が大切です。



### すり傷、切り傷など 感染予防が大切です

☑しっかりと砂を洗い流す

きれいに洗えれば、消毒は必要ありません。



☑傷口をガーゼなどで保護する

洗浄がうまくいかないときや、出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ！

倒れている人を見かけたら…

まずは大人の人に連絡します。そして、救急車を呼びます。電話番号は、119です。いざというときに覚えておきましょう。



二塚小学校のAEDは、体育館の渡り廊下においてあります。(目印はこちらです)



## 9月1日は、防災の日 備えが大事です

地震、台風、大雨等、災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに、災害が起こり動けなくなることがあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



非常持ち出し袋に入れておくといよもの

総務省消防庁 HP より

家庭で、非常用持ち出し袋の用意をしておく他にも、自分の家からの避難場所を確認する、もしものときの連絡先等を家族で話し合っておくことも大切です。