

# ほけんだより 9月

令和5年9月 綾川町立羽床小学校 保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ夏休みモード...という人は、早めに気持ちを切り替えて、「学校モード」になるようがんばりましょう。



## 切り替えの3ステップ

- ① 早くねる。
- ② 早く起きる。
- ③ 朝ごはんを食べる。

生活リズムを  
取り戻そう



9月2日(土)からげんきウィークがはじまるよ!

がんばろう!



## まだまだ注意! 熱中症



記録的な猛暑が続き、熱中症による死亡事故が各地で発生しています。9月に入っても、平年より暑くなると予想されています。夏休み中にあまり運動しておらず、暑さに慣れていない人は特に注意が必要です。

- 体調が悪い時は無理をせず、先生に伝えましょう。
- 水分補給ができるように、必ず水筒を持ってきましょう。

忘れてしまった時や、足りない時は、学校で水を配布しています。



9月の保健目標 生活のリズムを整えよう、けがを防ごう

## けがをしやすいのはこんなとき

慌てているとき



まわりの様子を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも安全確認をしよう。

疲れているとき



疲れが残っていると、注意力が落ちてしまうよ。早く寝て体を休めよう。

## 羽床小学校 けがが多かった場所ランキング (令和5年1学期)

- ① 教室
- ② 運動場
- ③ 体育館

「前をよく見ていなくて友だちとぶつかった」という人が何人もいました。気を付けようね!



## ココ3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



保健室にも相談に来て下さいね。

