



令和4年8月29日  
神川町立丹荘小学校  
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごすことができましたか。もうすぐ9月になりますが、暑い日  
がまだまだ続きます。運動会の練習も始まります。夏休みの、  
のんびりした生活から、規則正しい学校生活のリズムに切り  
かえ、体調管理をしっかりと、元気に過ごしましょう。



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日

これ、  
どこにある？

もしもの時に  
備えよう！



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。  
いざという時、どこに避難するか、おうちの人と話しておくことも大切です。

ケガをしたら…

# まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす



保健室に来たときは

- いつ
- どこで
- どうなった

を伝えてください！

うんどうかい  
運動会の  
れんしゅう  
練習が

はじ  
始まります！



運動するとき  
チェックしよう

## かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこう

きってあるかな？  
手足のツメ

くつのはきはあ合っている？

ケガ予防の準備運動

こまめに水分を忘れずに



## 保護者の方へ

### \*健康カードについて\*

9月の身体測定の結果を記入した健康カードを配付します。お子さんの成長の記録を確認していただき、押印のうえ、担任まで提出をお願いします。

### \*就学時健康診断について\*

9月16日（金）に就学時健康診断があります。来年度入学予定の新1年生たちの健康診断を、6年生女子のみなさんに手伝ってもらいます。よろしくお願いします。