

～しっかりね(㊤) きちんとたべ(㊤) よくあそ(㊤) すこやかにのび(㊤) ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和7年9月3日
入谷小学校保健室
第8号
＊家族と一緒に
読みましょう。

「暑い！」今年の夏は一体何回この言葉を言ったことでしょうか。暑さに夏バテ気味では…と心配をしていましたが、学校での子供たちの様子は元気そのもので、楽しい夏休みを過ごしたことが伝わってきました。家庭でゆっくり過ごした夏休みとは生活のリズムが変わるため、疲れがはじめている人もいるかもしれません。「睡眠時間・栄養バランスのとれた食事・こまめな水分補給」を意識して、心と体の調子を整えていきましょう。

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

◎夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。しっかり学校モードに切り替えられていますか？

まだ、こんな人はいませんか？



規則正しい生活を
めざ
目指そう！！

【キーポイント】

早寝・早起き・朝ごはん♪



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



暑くて食欲がわかなくても
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
ため
試してみよう

【心と体を休める方法】

学校や習い事など、忙しい日が続くと知らないうちに「疲れたな」「なんだかイライラするな」と感じることはありませんか？そんな時は、自分にとって心地よい時間（リラックスできる時間）を取り入れてみましょう。

- ＜例＞
- ・深呼吸をする
 - ・目を閉じて、何も考えない時間をつくる
 - ・お風呂の時間
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・読書をする
 - ・好きな香りを楽しむ
 - ・散歩する
 - ・ゆっくりストレッチをする
- など。あなたのリラックス法はどのような時間ですか？



9(きゅう)と9(きゅう)のゴロ合わせで『救急の日』です。
けがをした時、自分の体を守るために自分でできる手当を
覚えておきましょう!

「すりきず」

水道の水で傷口をきれいに洗います。

汚れたままにしておくと、傷口から菌
が入り、化膿することがあります。絆創膏も貼った
ままにせず、清潔な絆創膏に貼り替えましょう。



「鼻血」

ふくらんだ小鼻の部分を親指と
人差し指で強くつまみ、うつむきます。



「打撲・捻挫」＊あいうえおで覚えよう

あんせいにする




いたところをひやす

うえにあげる

おさえる

※ 痛みや腫れがひどい時は、病院で
受診しましょう。



こんなことに気を付けよう	① まわりの様子をよく見る	② きまりを守る	③ 体にあった服装
	 危ない場所はないか、危険な ものはないか、周りをよく見て行 動しましょう。	 「立ち入り禁止」「〇〇してはい けません」などのルールは、みなさ んを危険から守るための大切なき まりです。きまりを守りましょう。	 かざりの多い 服やサイズの合 わない靴は、引 かかったり、転んだりして、けがの 原因になります。注意しましょう。

～ 保健室からのお知らせ ～

◎「身体測定結果のお知らせ」を配布しました!(1～6年生)

昨年度まで身体測定の結果を、「健康の記録(ピンク色の冊子)」でお知らせしておりましたが、今年度から「身体測定結果のお知らせ」を配布します。学校への返却は不要ですので、御家庭でのお子さんの健康管理に御活用ください。

◎「修学旅行事前健康調査」を配布しました!(6年生)

お子さんの様子を御記入の上、保健室連絡封筒に入れて、9月10日(水)までに学級担任へ御提出ください。なお、提出後に相談したい事項がありましたら、学校まで御連絡ください。

◎新型コロナウイルス感染症に注意しましょう!

宮城県では、新型コロナウイルスの感染者数が3週連続で増加しています。感染者数が増えて
いる今こそ、御家庭での健康観察と予防対策に努めていただきますようお願いいたします。

【感染症予防】 ①手洗い・手指消毒 ②咳エチケットの徹底 ③換気 ④健康観察・早期受診