



家庭数

2025. 9. 1
(No.7)
東又小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標は、

よほう
けがを予防しよう

せいかつ
生活リズムをととのえよう です。

きょうからがっきはしひさげんきかおみ
今日から2学期が始まりました。久しぶりに元気いっぱいなみなさんの顔を見られて、ほっとしました。また、なつやすちゅうたのおちでき
また、夏休み中の楽しかった思い出を聞かせてくださいね^^

がつあつひつづあつまはやねはやおあさすいぶん
9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないよう、「早寝早起き朝ごはん」「水分ほきゅう」をしっかりしていきましょう！

9月9日は救急の日

てあきほんおほ
手当ての基本を覚えよう！

① 洗う

すいどうみず
水道の水で、
きず
傷についた汚れをきれいに洗い流そう！



② 冷やす

あか
赤くはれていたり、いた
痛みがあるときは、
ひょうこおりひ
氷のうや氷で冷やそう！



③ おさえる（止血）

せいけつ
清潔なガーゼなどで傷口を抑えて血を止
めます。はなぢ
鼻血のときは、はな
鼻をつまんで
しけつ
止血しましょう！

早寝早起き朝ごはん

まいにちあさ
毎日、朝ごはんを食べてきていますか？
あさ
朝ごはんは、1日を元気よくスタートさせるためのスイッチになります！

☆朝ごはんに入る3つのスイッチ☆

①頭がすっきりスイッチ

あたま
朝ごはんは脳のエネルギー源！1時間目から勉強に集中できます！

②からだがぽかぽかスイッチ

あさ
朝ごはんを食べることで体温を上げ、朝から元気に活動することができます！

③おなかがすっきりスイッチ

いちょうしげき
胃や腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

9月のスクールカウンセラー来校日

11日(木) 9:00~15:45

25日(木) 9:00~15:45

ちいさな心配事でかまいません。
お気軽にお問合せください。

☎0880-24-0006



保護者の方へ

健康診断の結果から病院で受診・治療をした人は、診療報告書の提出をお願いします。用紙をなくしても、連絡帳などでお知らせいただければ、受診済にカウントしますので、よろしくお願いします。