

ほけんだより 9月

令和6年9月3日
江戸川区立清新第一小学校
校長 石橋 悟

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？夏休みの楽しかった出来事を、ぜひ保健室でも聞かせてください。また、夏休み中に起こった体調の変化等、小さなことでも構いませんので、教えていただけますと幸いです。

2学期の初めに皆さんに行ってもらいたいことは、生活習慣を見直し、学校のリズムを取り戻すことです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。一生懸命勉強したり、運動したりする皆さんは、気づかぬうちに心も体もとても疲れてしまいます。体をしっかり休ませることが、心と体の健康のためには大切です。

9月のほけん目標 早寝・早起きをしよう



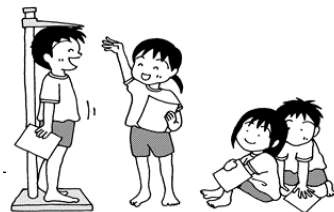
夏休みの間、学校がないからといって、夜更かしていた人も多いのではないのでしょうか。学校は始まっているけれど、なかなかもとの規則正しい生活に戻せない人もいます。まずは日光を浴び、頭や体を疲れさせ、おうちに帰ってゆっくりお風呂につかりましょう。そうするとだんだんと眠くなって、夏休みよりも早くお布団に入れるのではないのでしょうか。今の時期は体を成長させるために睡眠がとても大切になります。早寝早起きをして、しっかり朝食をとる時間を自分で作りましょう。

2学期の発育測定のお知らせ

- 9月 3日(火)・・・6年生
- 9月 4日(水)・・・5年生
- 9月 5日(木)・・・4年生
- 9月 6日(金)・・・3年生
- 9月 9日(月)・・・2年生
- 9月10日(火)・・・1年生

※体育着を必ず持ってきてください！

2学期の発育測定が終わった学年から、成長の記録を配布しています。各ご家庭で保管してください。提出の必要はありません。



1学期は毎日20～30人の子供たちが保健室に来ていました。けがや体調不良、悩み事があるときなど来室の理由は様々です。学校でのけがは保健室での対応が可能です。けがはいつ起こるかわかりません。学校外で一人のときにけがをしたらどのように行動するとよいか、救急の日をきっかけに学んでおき、いざというときに動けるようにしておきましょう。



- すりきず** きず口を水でよく洗い、すななどの汚れをきれいにおとす。
- はな血** はなのやわらかいところをおさえ下を向く。
- やけど** できるだけ早く水道水でよく冷やす。
- 目にゴミ** 洗面器に水をためて、顔をつけて、まばたきをする。
- ひねった** ひねったところを動かさないようにして冷やす。

ココロにも応急手当を



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



保健室にも相談に来て下さいね。



～保護者の皆さまへ～

2学期からも引き続き、学校保健へのご理解とご協力よろしくお願い致します。現在もスクールカウンセラーが不在の状態が続いております。決まり次第ご連絡いたします。何か気になること、困っていることがございましたら、お気軽に保健室までお問合せください。

