

ほけんだより9月

令和8年9月1日 清新ふたば小学校保健室

ほけんもくひょう せいかつ ととの
9月の保健目標：生活リズムを整えましょう

生活リズムを整えよう

みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？長い夏休みが終わり、2学期がスタートします。夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。自分なりの工夫で体調を整え、心と身体を学校モードに切り替えましょう。

やす あ ふ あん
休み明けの不安は



1学期 保健室利用状況

たいちよう わる き ひと
体調が悪くて来た人 272人

ばんおお しょうじょう ずつう
1番多かった症状 頭痛77人

て あ き ひと
けがの手当てで来た人 354人

ばんおお だぼく
1番多かったけが 打撲102人



保健室を使うときのルール

- ・保健室へ来るときは必ず担任の先生に伝えましょう。
- ・保健室で借りたものは必ず返しましょう。
(着替えや保冷剤、湯たんぽなど)
- ・家でのけがは家で手当をしましょう。保健室は学校で起きたけがの応急処置をするところです。

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶ そく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅう い ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふ じゅうぶん
不十分になるため

★9月1日は防災の日★

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで定められたそうです。7月28日に熊本で大きな地震が、8月13日には千葉県で豪雨が発生しました。みなさんは、災害への備えはできていますか？災害はいつ起こるかわかりません。防災グッズをそろえてみたり、家の近くの避難場所や避難経路を確認してみたりするなど、今一度危機感をもち、「防災」について考えてみましょう。

知っていますか？171番

安否確認ができる「災害用伝言ダイヤル（NTT）」の番号は「171」です。「171」に電話すると、伝言の録音と再生ができます。毎月1日と15日などに無料で体験できるので、家族と一緒に試してみましょう。小学生の場合、自分の名前や家族の連絡先などを記載した緊急連絡カードなどを持っていると、緊急時に役立ちます。

参考：<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/> 災害用伝言ダイヤル（171）

覚えておいて！ 171で伝えること「あいたいよ」

- あ あなたの名前は？（苗字と名前、フルネームで伝える）
- い いまいる場所は？（具体的な場所を伝える）
- た だれといっしょか？（一緒に避難している人を伝える）
- い いたいところはあるか？（けがや体調について伝える）
- よ よこく（次の連絡はいつか、予定を伝える）



・・・保護者の方へ～2学期の子どもの様子について～・・・

2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようなら、担任の先生や保健室にご相談ください。



ご相談ください

