

ほけんだより9月

令和7年9月1日
石仏小学校 保健室

夏休みが終わりました。心も体も元気に登校できましたか？生活リズムを学校モードに切りかえましょう！
9月に入っても暑い日がありますが、朝晩と日中の気温差がだんだん大きくなってきます。この気温差で体調をくずしてしまうことがあるので、注意が必要です。気温差やクーラーで寒さを感じたときに、1枚はおれるものを準備しておきましょう。



「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

そのケガ、もしかしたら防げたかも・・・

「油断一秒、ケガ一生」という言葉があるように、ちょっとした油断で大きなケガにつながる可能性があります。



うっかりした
【例】よそ見をしながら、教室のドアを閉めたら手はさまった。

あわてていた
【例】帰り道、早く帰りたくて走ったら転倒して顔をケガしてしまった。

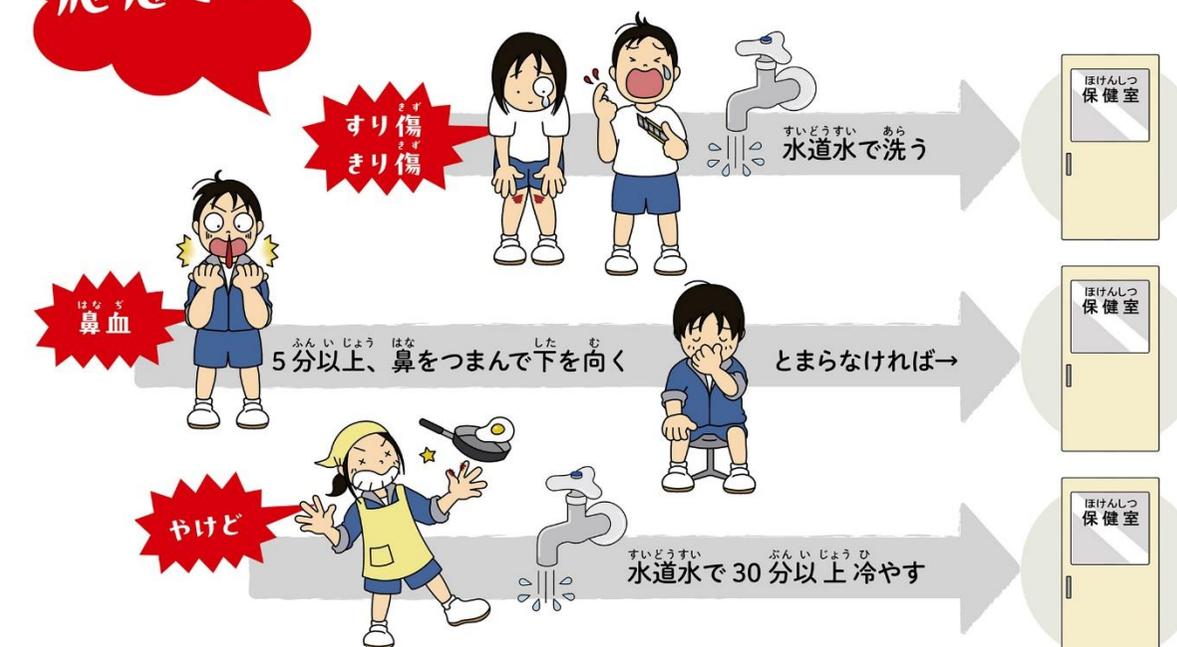
ルールを守らなかった
【例】ろう下を走っていたら、曲がり角で友達とぶつかって、ケガをした。

ふざけていた
【例】そうじ中、ほうきで戦いごっこをしたら、友達のためにあたってしまった。

油断した
【例】このくらいなら大丈夫と油断して、階段から飛んだらねんざした。

こころのケガ
【例】友達のできないことに対して、笑ったり、けなしたりして傷つけてしまった。

保健室へ行く前に 応急手当 できることはないかな？



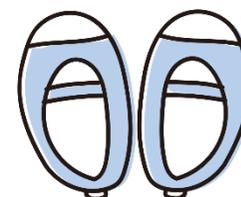
9月9日は救急の日



ケガの防止のために、靴のサイズを見直してみましょう。

【靴をはいたときに】

- かかとがパカパカしない
- つま先に少しのゆとりがある
- 足の横がきつくない



上靴もちょうどよいサイズがどうか、確かめてみてね!

身体測定の日程

9月2日(火) 4・6年
9月3日(水) 5年
9月4日(木) 1・2・3年

2学期の保健行事

10月8・9日 尿検査
10月下旬 視力検査
11月13日 1・3年生歯科衛生指導