



令和7年9月12日 大田市立志学小学校 保健室

長い夏休みが終わりましたね。よい経験がたくさんできましたか？わたしは出雲市の「八雲風穴」というところに初めて行きました。無料でくんで帰れるわき水がとてもおいしく、その後も水をくみに行っていきます。とてもよい経験となりました。

さて、2学期が始まって1週間が経ちました。2学期は行事が盛りだくさんです。体調管理をしっかりしながら、たくさんのお話を聞いていきましょう！



生活リズムを学校モードに！

夏休みに生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？生活リズムを整えて、体も心もお休みモードから学校モードにチェンジしましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のエネルギー源！



玉子やお肉などのたんぱく質をとると目覚め◎です。

リラックスタイムをとろう

暑い時期はシャワーですませたくなりますが、ゆっくり



湯船につかると体のつかれがしっかりとれます。

ぐっすりねむろう

ねる1時間前からはメディア機器はやめて、ぐっすり



ねむりましょう！

身体測定の結果を配付しました

今日、9月の身体測定結果を配りました。自分の身長・体重はどのように変化していましたか？それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。身体測定の結果について、おうちの人とお話してみましょ。視力がB・C・Dと書いてあった人は、眼科を受診して検査をしてもらってください。また、メディアの使い方など生活習慣を見直してみましょ。

9月9日は救急の日

9月9日は救急の日とされています。

ふだんから、けがをしたり体調が悪かったりする友だちのお世話をしてくれるみなさん。とてもすてきなあとも感心しています。自分や周りの人がけがをしてしまったときにできる救急処置を、ミニクイズでおさらいましょ！

A ころんですりむいたときは…？

- 水道の水で必ず洗い流す
- さすらずにすぐばんそうこうをはる

C 頭に「こぶ」ができたときは…？

- 冷たいタオルをあてる
- あたたかいタオルをあてる

B つきゆびをしたときは…？

- あたたためて引っぱる
- 冷やして動かさないようにする

D 足がつってしまったときは…？

- 冷やしながら強めにたたく
- あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

保護者のみなさまへ

夏休み中の健康調査のご提出、ありがとうございました。2学期の健康管理に役立っています。

2学期は運動会や宿泊体験学習、志学駅伝など、健康面に留意したい行事が盛りだくさんとなります。ご協力をお願いすることがたくさんあると思いますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願ひします。