

😊お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話する時間を作ってください😊

おうちのひとといっしょによみましょう



ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんつ
精義小学校保健室 第7号

ロイロノートにも配信
しています！



2学期がはじまりました

夏休みは楽しくすごすことができましたか？夏休みに、ねる時間が遅くなってしまった人は、早ね早お
きをして、学校の生活リズムにもどしましょう。今後の気温予報でも、WBGT指数（暑さ指数）が高い
日が続く、熱中症の危険性が高くなるといわれています。自分にできる熱中症対策を取り入れ
て、元気にすごしましょう。



《9月保健目標》 けがにきをつけよう

なぜ、どうしてけがをしたか考え、予防
できるといいですね！



9月9日は救急の日です（9と9で「救急」）

救急とは、病気やけがの応急であてをすることです。自分や
友達もけがをして、保健室に来るまでにできる応急であてをし
っかり覚えて、実行できるようにしましょう！保健室へ来る時は
緊急な時以外は学年の先生や授業の先生に伝えてから来ましょう。



自分でできる ケガの手当

ハンカチ・タオル・ティッ
シュをポケットに置いておく
と、あてにつかうことがで
きてべんりだよ！



たくさんの人が過ごす学校では、たくさんの危険がひ
そんでいます。大きなけがにつながる行動はしません。
よく考えて行動しましょう。



あっ！あぶないよ

うらめん
裏面もあります →

休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



朝のスケジュールをつくろう!

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:



学校のペースに少しでも早く心と体 がなれて、元気に活動できますよう、ご家庭でも生活習慣 にかかわって声かけや見届けをお願いします。

まだまだ暑い日が続きます! こまめな水分補給が必要です



お茶・水の水分補給に加えて 熱中症対策に必要なお茶・水以外の飲料も持参はOKです!

保護者のみなさまへ

暑さや夏休み明けで、子どもたちの体は普段以上に疲れやすいため、夜は早く寝る、朝ごはんをしっかり食べるなど、お子さまの体調に御配慮ください。



まだまだ暑い日が続くことが予想されます。熱中症対策のため、登下校時の帽子の着用をお願いします。健康

診断後の受診をした、大きなけがや病気・新たなアレルギーの発症、緊急連絡先が変わったなどありましたら、担任や保健室までお知らせください。