



令和7年9月1日
旭東小学校保健室

ながかった夏休みもあっという間でしたね。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？みなさんの元気な姿や明るい笑顔を見ることができてとてもうれしいです。

また、学校生活がはじまりましたね。ひさしぶりの登校で、体調をくずしたり思わぬ病気やけがをしたりしないためにも、きそく正しい生活を心がけましょう。

＼**気をつけて！**／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

応急
手当

〇×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1 すりぎずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2 鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

- 1... ×
(水道水でよく洗います)
- 2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)
- 3... ○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

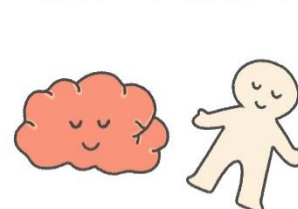
がつ もくひょう
9月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	・けがに気を付けよう ・早ね早起き朝ごはんをじっせんしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	・けがを防止しよう

よい1日は、よいすいみんから



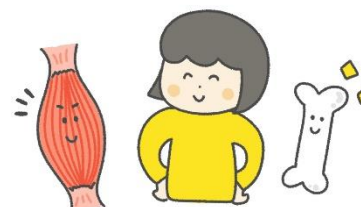
9月3日は、すいみんの日です。よくねむるとよいことがたくさんあります。



脳や身体を休ませる



記憶を整理する



成長ホルモンを分泌させる



免疫力をあげる

しょうがくせい
小学生のすいみん時間
9～12時間



保護者の皆様へ

夏休みが終わり、9月の学校生活のスタートにより、心身の負担が増していつもと異なる反応や行動がみられる児童がいるかもしれません。心配なことがありましたら、学校にご相談ください。また、SOSをキャッチした際は「TALKの原則」を心がけるとよいとされています。なお、児童自身による相談窓口は下記のようなものがあります。

TALKの原則

Tell:言葉に出して心配していることを伝える Ask:たずねる Listen:気持ちを傾聴する

Keep safe:安全を確保する

☆おもな相談窓口

子どもホットライン	029-221-8181 kodomo@edu.pref.ibaraki.jp	毎日24時間受付
茨城いのちの電話	029-350-1000 (LINE 相談も有)	原則24時間受付