

ほけんだより 9月号

津久井中央小学校
保健室
2026年 9月1日

9月の保健目標

おう きゅう て あ

まな

応急手当てについて学ぼう

おはえておこう

ケガの応急手当て



すり傷・きり傷

- 水道水でよく洗おう
- どろや土をできるだけしっかり落とそう



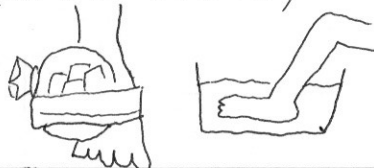
はな血

- 小鼻をおさえて鼻を向き



つき指・ねんざ・だばく

- 重カゴなどで冷やそう



やけど

- 流水で10分以上冷やそう
- 水ぶくれはつぶさない

めげだせ! 夏休みモード

★2学期バガイマは一週間! 学校のペースに身体もなれてきませんか!?

- ねる前のスマホやゲームはやめて早く寝る

- 早く起きて日光をあびる

- 車泊ごはんをしっかりと食べる



まだまだ暑い日が続きます

今年の夏は涼しい(?)と言われてますが、子どもの下校時刻は日差しも強く、まだ暑い日は続きそうです。帽子等日差しをさげるもの、水筒の準備の方よろしくお願いします。

8月から育休から復帰しまして、養護教諭の中野子朋です。3年ぶりに会った子ども達の成長の速さにおどろくとともに、変わらない人懐、こさやパワーに元気をもらっています。

これからどうぞよろしくお願いします!!
夏休み明けすぐ、6年生が何人も身長を測りに来ました。成長のことを気にするの、ていいよ〜とはほえましく思いました。

夏休み中の健康調査のご協力ありがとうございました。

大きなケガなどではなかったの安心しました。

先日、保健室で「イライラしてたのがわかんないけど、夜はいちやうと」と話してくれた子がいました。学校が始まって疲れもたまりやすくなっていると聞きます。お家でいゆ、くり過ごす、生活リズムを整えるなど、気にかけていていただければと思います。