

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
沓掛小学校
保健室

なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

楽しかった夏休みが終わり、学校が始まりました。連日の暑さもあり、夏の疲れがでやすい時期です。早ね・早起き・朝ごはんをこころがけて、生活リズムを取り戻し、元気に過ごしましょう！暑い日が続いています。汗拭きタオルも忘れずに持参しましょう。

生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9月9日は救急の日



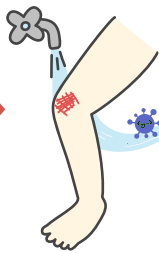
9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。

おれ、傷ができちゃった！



そんなときは...

まずは、
水で洗い流そう！



傷口には細菌が
入るのを防ぐよ！

洗い流してから
保健室に来てね！

保護者の方へ

夏休み明けは、疲れや睡眠不足から体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活習慣づくりへのご協力をお願いいたします。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。

