ほけんだより 9月号

新庄北小学校

2026.9



2学期が始まり、1週間がたちました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？新学期の疲れから体調を崩したり思わぬけがや病気をしたりすることがあります。

そして、9 月 9 日は「救急の日」です。ぼーっとしていたり疲れたりしているときはけがをしやすくなります。けがを防ぐためにも疲れをためず、元気に過ごしたいですね。

ほけんしつ 1学期の保健室利用状況



病気 177人

理由	
1位	頭痛
2位	腹痛
3位	しんどい・体がだるい

ケガ 220人

理由	
1位	すり傷
2位	だぼく（うちみ）
3位	虫ささされ・かゆみ

1学期は元気に健康に過ごすことができましたか？去年の 1学期と比べると、病気もケガも保健室に来る人が減っています。自分たちで、ケガや病気を予防できる人が増えているのかもしれませんね^_^

2学期もまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をしたり、外に出るときは必ず帽子をかぶったりして自分で病気やけがを予防できるよう気をつけましょう。

抜け出せ！夏休みモード



新学期が始まって1週間、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。
疲れが出やすい時期なので、「早ね・早起き・朝ごはん」で体のリズムを整えて元気に過ごしてくださいね。

今月の保健目標 『楽しく元気に運動しよう!!』

運動前にチェック！ ケガを防ごう！



爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

＊教育相談について＊

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではありませんので、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。



✿巡回相談員 ・・・・・・・・・10月15日（木）、10月27日（火）
✿スクールカウンセラー・・・10月19日（月） 10:30～16:30

保護者の方へ

2 学期の身長・体重測定を実施します。結果を「健康カード」に記入してお渡しします。確認されましたら、サインをして学校へご返却ください。