

ほけんだより 9月号 2025.9

しんじょうきたしょうがっこう
新庄北小学校

2025.9



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？
新学期的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。

1学期は元気に健康に過

ごすることができましたか？
保健室に来た人の中でも
すり傷は、特に多かったで
す。元気に外で遊んでいる
証拠です！2学期、さらにみ
なさんが成長するために、
すり傷は水道の水でよく洗
ってから保健室に来ること
ができるといいですね。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。

1学期の保健室利用状況

病気

336

人

理由

1位

頭痛

2位

嘔吐・吐き気

3位

しんどい・体がだるい

ケガ

158

人

理由

1位

すり傷

2位

だぼく(うちみ)

3位

虫さされ・かゆみ

Eye Love ユーナー

みんな知っていた？

外で2時間以上過ごすことで、視力が落ちにくくなると
言われています。外で体を動かしてなくても、外で過
ごすだけで効果があるみたいです。大切な目のために、
1日2時間以上、外で過ごしましょう！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！

アイちゃん

1日2時間以上
外ですごそう！

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！

爪は切っていますか？

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もあります。

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。

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。

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16日(木)、10月29日(水)
- スクールカウンセラー…10月27日(月) 13:00~17:00

保護者の方へ

2学期の身長・体重測定を実施しました。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。