

ほけんだより 9月

令和8年8月
相模原市立鶴園小学校
保健室

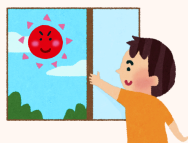
長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。夏休みは楽しく元気に過ごせたでしょうか？二学期は修学旅行、遠足、音楽発表会など楽しい行事がたくさんあります。生活リズムを整えながら、元気に過ごしていきましょう。

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 食事スイッチ



特に朝ごはんを大切に。
少しでもなにかお腹に入
れてから登校しよう！

③ 早寝スイッチ



夜は早めに寝て、体と頭を
ゆっくり休めよう

涼しい部屋でスマホやゲーム・・・という生活ばかりではなく、体を動かす、食事をとる、人と話をするなど「動く」生活を意識すると元気スイッチが入りやすくなりますよ！

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。

やい、傷がでちゃった！



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！

傷口を洗ってから
保健室に来てね！

保護者の方へ

夏休み明けや長い二学期は、子どもたちも疲れが出やすい時期になります。何か気になる様子がありましたら、まずはゆっくり話を聞いて、気持ちを受け止めてあげてください。また保護者の方もお子さんへの接し方等何かお困りのことがありましたら、必要に応じて学校職員、スクールカウンセラー等にご相談ください。