



令和7年9月5日
三次市立八幡小学校
保健室

夏休み明けの1週間が終わりました。みなさん、学校がある日の生活リズムには慣れましたか？早寝早起きがなかなかできない人は、まず「決めた時間に必ず起きる」ことを目標にしましょう。早く起きる生活を続けると、自然と早い時間に眠たくなり、生活リズムが整います。試してみてくださいね。

2学期の保健行事

日にち	検査項目	対象
9月10日(水)	身体測定 視力検査	全学年
10月30日(木)	歯科検診	全学年
10月中	色覚検査	希望者のみ

保護者の方へ

健診結果で所見があった場合は個別にお知らせをしています。医療機関を受診したら、受診報告書の提出をお願いします。

おねがい

生活ふりかえり週間が始まります！

夏休みの生活リズムカードでは、早寝早起きやお手伝い、体力作りを頑張った児童がいました。保護者の皆様、コメントなどのご協力ありがとうございました。

9月の生活ふりかえり週間から、「メディアのルール」を保護者の方と決める欄を設けました。ぜひ、ご家庭でメディアの使い方やルールについて話し合ってみてください。ご協力をお願いします。



9月 生活ふりかえり週間				
()年 名前 ()				
寝る時刻 (時 分)		起きる時刻 (時 分)		
学習開始時刻 平日 (時 分)		習い事の日 (時 分)		
メディアのルールとノーメディアデーをおうちのひとと相談して決めましょう。				
ルール		() 曜日はノーメディアデー！		
日にち	おき じごく 起きる時刻	がくし じごく 学習開始時刻	じかん じかん メディア時間	ね じごく 寝る時刻
	けさ じかん		きのう じかん	

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



自分でできることは

きゅうきゅう じやちクイズ

答えはこの保健だよりのどこかに書いてあるよ!

A

すりきず

校庭で走っているときにこらんだ!



①水道で砂やどろを洗い流す

②すぐにばんそうこうをはる

③そのまま保健室で先生に見せる

B

さしきず・きりきず

針が手にささって血が出た!



①風を送って傷口をかわかす

②きれいなハンカチでおさえる

③友だちに見てもらう

C

鼻血

友だちとぶつかった鼻血が出た!



①上を向いて首の後ろをたたく

②血がたれないように走って保健室に行く

③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D

つき指

ボールが指先にあたった!



①指を引っばる

②動かしながらあたためる

③なるべく動かさずに冷やす

E

やけど

料理をしていてお湯が手にかかった!



①流水で冷やし続ける

②ためた水で冷やし続ける

③保冷剤で冷やす