

ほけんだより

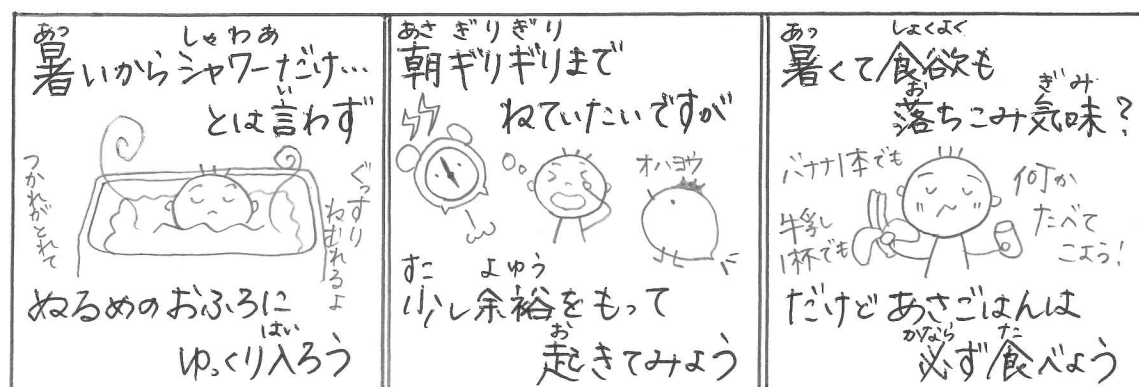
令和8年9月3日
甲奴小学校 保健室



あつという間のなつやすみが終わり、2学期が始まりました。
元気いっぱいみなさんへ会えて、とても嬉しいです。

2学期スタート!

とは言、ても気分がのらない人へ



学校のペースに体も心もなじませていく時期。でも、環境の変化に
心と体がついていけず、本調子じゃない... のはみんなです。

そんなときこそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」!!

朝10分早く起きてみる、1日は深呼吸をする、あさごはんは
何かを必ず食べる...

それだけでも、心のエンジンはリフレッシュ動き出します。ゆっくりでも
自分のペースで、「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。

9月9日は救急の日

覚えておこう!



- R** Rest 安静 ... 動かない、さわらない
- I** Icing 冷却 ... 氷などで冷やす
- C** Compression 圧迫 ... 包帯などで圧迫する
- E** Elevation 挙上 ... できるだけ臓より高く

けがをしたときの「応急手当」は、大事なはじめの一歩。
「RICE (ライス)」を覚えて、「できること」を増やしていこう!

2学期の保健行事予定 : 2学期のスクールカウンセラー来校日

- 10月7日 はみがき指導
 - 10月28日 (水) 歯科健康診断
 - 11月18日 (水) 視力検査
 - 12月15日 (火)
- 9月9日 (水)・16日 (水) いずれも
10:00~13:00です。
ぜひご相談ください。