

ほけんだより 9月



令和7年9月4日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

9月 保健目標 生活リズムを整えよう

9月の保健行事のお知らせ

おいしいものがいっぱい!



バランスよく食べよう!

・身体計測

8日(月) 2年生 5年生

9日(火) 4年生

10日(水) 6年生

11日(木) 1年生

12日(金) 3年生

・視力検査

16日(火) 1-1、4-3、5-1

17日(水) 1-2、4-2、6-1

19日(金) 2-2、5-2

22日(月) 4-1

24日(水) 2-1、5-3

26日(金) 3年生

30日(火) 6-2

2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。普段よりものんびり過ごせたことと思います。9月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。「夏休みモード」から「学校モード」に生活リズムを切り替えて、元気に過ごしましょう。

～第2回 生活リズムチェックシート 9/10(水)～14(日)に実施します～

第1回の生活リズムチェックシートを一緒に返します。自分の生活を振り返りながら、よりよい結果となり、生活リズムが整うようにチェックシートに取り組んでみましょう。

【起きる時刻】【寝る時刻】の目標を自分で決めることができるようにしています。「いつも寝る時刻が遅くて決められた目標時刻が守れない」といった人は、普段の寝る時刻より30分早く設定するなど、意識して取り組み達成できる目標時刻を設定して、少しずつ生活リズムを整えてみましょう。

～教育相談について～

◎2学期来校予定日

相談時間 <11:00～16:00>

9月	10日(水)・26日(金)
10月	17日(金)・31日(金)
11月	12日(水)・28日(金)
12月	12日(金)

おきるじこく	()じに おきる
	☆
あさごはん	☆
ねるじこく	()じ にねる
	☆

2学期もスクールカウンセラーの青木先生が教育相談に来てくださいます。相談したいと思うことがある人は、お家の人が先生に伝えてください。青木先生とお話しする時間をつくれます。また、相談希望のある保護者の方は、リーバーで希望調査を行いますので、リーバーで回答していただくか、連絡帳等でお知らせください。改めて、日程調整のご連絡をいたします。

～9月9日は救急の日～

「9（きゅう）9（きゅう）」の日にちなみ、救急について考えてみませんか？今回はみなさんに知っておいてほしい2つのことについてお知らせします。

1 けがをした時、傷口を洗ってよごれをきちんと落とす

みなさんは、転んでけがをしたとき傷口を洗うことができますか？保健室にいると「けがした～！」と土がたくさんついた手のまま来室する人、「朝転んでばんそうこうをはってきたけど・・・」と汚れが残ったままばんそうこうをはって、時間がたってから来室する人などがみられます。まずは、傷口を流水で洗ってよごれを落とすことが大切です。できる範囲でだいじょうぶなので、少しずつ自分でできる手当てにチャレンジしてみましょう。



2 AEDが置いてある場所を知っておく



AEDとは心臓が正しく動かなくなった時に正しい動きに戻すための機械で、いのちを救うためにとても大切なものです。土庄小学校では、保健室と体育館に置いています。学校の他にも駅やショッピングモールなど、たくさんの人が使う施設などにはほぼAEDがあります。行ったときに探してみましょう。

もし、突然大きなけがをしたり病気になったりした人がいたとき、AEDがどこにあるか知っていれば、その人の『いのち』を助けることにつながるかもしれません。

～9月5日（金）からフッ素洗口を開始します～

毎週金曜日、給食を食べてはみがきをした後、フッ素洗口を実施します。ていねいに歯をみがいて、むし歯を予防しましょう。

※ 諸費で年間100円を引き落としさせていただきます。