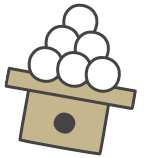


ほけんだより 9月

令和8年8月28日発行

睦合小学校

養護教諭 中村 涼子



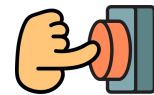
なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？今は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

はやねはやおきいきいきウィーク！

8月27日（木）から9月11日（金）ははやねはやおきいきいきウィークです。「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 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

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。



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！
洗い流してから
保健室に来てね！

9月6日は メディアコントロールデー

9月6日（日）に用紙を配り
ます。どのコースにチャレン
ジするのか、自分で決めてチ
ャレンジしてみましょう。

テレビやゲームなしで、ど
んな過ごし方ができるでしょ
うか。

