



# ほけんだより 9月号

令和7年8月25日  
竜東小 保健室 NO.9  
文責 福山

夏休みが終わり、今日から一番長い2学期が始まりました。夏休みは計画的に過ごすことができましたか？  
夏休み明けは、生活リズムの変化で体調をくずしやすい時期でもあります。体調を整えるためには、まずは、  
早ねを心がけましょう。早くねることで、自然と早起きになり、朝食を食べる時間をつくることができますよ。また、  
厳しい暑さが続いているので、熱中症にも気をつけて元気に過ごしましょう。



## 9月9日は救急の日です！

9月9日は9(きゅう)と9(きゅう)が2つで『救急の日』と設定されています。けがをしたときにあわてないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことは、とても大切です。保健室に来る前には、最初に自分でできる手当をしておくと、その後の処置もスムーズに行うことができます。

### 自分でできる応急手当の3つの基本

#### ①洗う

- ・すりきずは、きず口を水道水できれいに洗い流しましょう。
- ・虫さされのときも、まずは水でよく洗いましょう。



きず口のよごれをとって、きれいにすることで、きずの回復を助けます。

#### ②冷やす

- ・打ばくやつき指は、氷などで20分ほどよく冷やしましょう。
- ・痛いところは、動かさないことも大切です。
- ・やけどをしたときは、水道の水で痛みがおさまるまで冷やしましょう。



はれや痛みをおさえ、きずの回復を助けます。

#### ③押さえる

- ・切りきずは、ハンカチやガーゼをきず口に当てて、押さえましょう。
- ・鼻血のときは、顔は少し下を向いて鼻をつまんで押さえましょう。
- ・打ばくやつき指は、痛いところをおさえましょう。



きずついた血管の修復を助け、早く血が止まるようにします。  
はれや痛みをおさえ、きずの回復を助けます。



### くまもと早ね・早おき いきいきウィーク について【お知らせ】

生活習慣を振り返る機会として、熊本県では、“くまもと早ね・早おき いきいきウィーク”として、取り組みをしています。期間は、8月25日(月)～9月15日(月)までです。「早ね早起き・朝ごはん」、「デジタル機器の上手な使い方」などについて、家庭でルール作りをして、できることからぜひご家庭で始めてみてください。

本日、保護者用と児童用のチラシを表裏で配付していますので、お子様と一緒にご覧ください。

また、9月のデジタルデトックスデーは、10日(水)と30日(火)の2日間です。



## 心の不調、ストレスサインに気をつけて

ストレスで気分が重くなることや、頭がぼーっとしてやる気が起こらなくなることもあると思います。特に夏休みなどの長期休み明けは、心の不調が出やすくなります。悩みを一人で抱えこまず、話せる人に相談してみてください。子どものストレスサインを一部紹介していますので、お子様の様子を見られて、いつもと違う様子があったりした際は、いつでも学校へご連絡・ご相談いただければと思います。よろしくお願いします。



## 2学期の身体測定を行います。

8月26日(月)【1年生】、8月27日(水)【3・4年生】、8月28日(木)【2・6年生】、8月29日(金)【5年生】の予定で実施します。そのため、当日は、体操服の持参をお願いします。また、2学期の身体測定では、手と足の爪が伸びていないかのチェックも行いますので、定期的に爪を短く切るようにご家庭でもお子様へ声かけをお願い致します。

計測の結果は、「2学期身体測定結果」のプリントでお知らせします。準備ができ次第、保健室からのピンクの封筒に入れて、結果プリントを配付しますので、お子様と一緒にご確認ください。

※同封してあるプリントのみ、ご家庭で保管していただき、ピンクの封筒は、学校へご返却ください。



