

ほけん室より9月

養護教諭
下西 美保



9月の保健目標：けがをしないように気をつけよう



滝尾小 けがのようすクイズ

Q1

さくねんねんかん 昨年1年間の、けがによる保健室の利用者は何人でしょう？

- ① およそ 50人 ② およそ 150人 ③ およそ 300人

Q2

たきおしよう 滝尾小で、1番多いけがはなんでしょう？

- ① すり傷 ② だぼく ③ 虫さされ

Q3

たきおしよう からだ ぶぶん ひと おお 滝尾小では、体のどの部分をけがする人が多いでしょう？

- ① 手・腕 ② 頭・顔 ③ 足



こた 答えは、保健室前ろう下にあります♪

\気をつけて！/

けがをしやすいのはこんなとき



すいみん えいよう ぶそく 睡眠・栄養不足

じゅうちゅうりょく き 集中力が下がり
ちゅうい い 意が散るため



な 慣れていない

うご 動きに無理が出て
しつぱい 失敗しやすいため



いライラしている

れいせい か 冷静さを欠き
うご 動きが乱れるため



いそ 急いでいる

しゅう い 周囲への注意が
ふじゆうぶん 不十分になるため

マダニ対策について

滝尾小では、イノシシの運動場への侵入が見られ、イノシシに付着するマダニの影響が心配されたため、
たいさく こ つた 対策を子どもたちへ伝えています。また学校薬剤師等と連携をとり、運動場は消毒等の対応をしております。
よぼう たいさく し たの そとあそ 予防や対策を知り、楽しく外遊びをしましよう ^~

マダニのすみか

くさ 草むらなどの
は葉っぱの先やうら

学校での予防・対策（イノシシが来ている間）

- ・運動場では必ずくつをはく。
- ・草むらにはいかない。
- ・外から校舎に入るときは、体にムシがついていないか確認する。
- ・必要に応じて虫よけスプレーを使う。

もしさされたら

さされたら、むりに取らずに、すぐに大人に伝えて、病院（ひふ科）に行こう。





デジタルメディア わが家のルールの見直しを お願いします



なつやす ちゅう
夏休み中の、デジタルメディアの依存度チェック、ありがとうございました！

がつ
9月いきいき大作戦では、表紙のわが家のルールの見直しをお願いいたします。

ルールがうまくいっている場合は、そのままでかまいません。

うまくいかないことが多ければ、出来うことから、はじめてみましょう^^



わが家のルール決めの参考に

おすすめの本



れいわ ねん がつ にち みふねまちがっこほけんかい
令和7年8月26日 御船町学校保健会にて、「わが子に大好きを伝えたい～家庭でできる性
きょういく だい ほじん くまともと なかむらわ かこさま こうえんかい おこな
教育～」と題し、NPO法人せいしとらんし熊本 中村和可子様による講演会が行われました。
なか しうかい ほん よ
その中で、紹介された本です。ぜひ読んでみてください^^

ネット依存症にならないためのポイント

れいわ ねんどみふねまちがっこほけんかい きぼうがおかびょういん すぎもといし こうえんかい しょくかい ないよう
※令和6年度御船町学校保健会 希望ヶ丘病院 杉本医師による講演会で紹介された内容です。

- 1日の使用時間について、親子で決める
- しっかり睡眠をとる
寝る1時間前には電子機器は終了する *家族の協力が大切
- バランス良い食事を1日3食とる
- 余暇活動を充実させる
- 困っていることが相談できる環境を作る
- 家族だけで対応できない時は第三者に頼る

くまもと はや はや くまもと 早ね・早起き、いきいきウィーク

くまもとけん
熊本県では、8月25日～9月15日を、くまもと早ね・早起き いきいきウィークとし
けんかいつせいとりく
て、県下一斉の取組みをしています。配布したチラシをぜひご覧ください。

