

ほけんだより9月

滝尾小学校
保健室

熊本地震の影響で落ち着かない日々を過ごされたご家庭も多いことと思います。学校でも、お子さんが安心して過ごせるよう、環境づくりと見守りを続けています。

人は変化が重なると心や体が疲れやすくなります。新学期はゆったりモードでスタートされてください。保護者の皆さまも、どうかご自身の健康を大切にお過ごしください。気になることがありましたら、ご遠慮なくお知らせください。



「夏休みが終わってほしくないときに見る動画」

政府広報オンライン



9月の保健目標: けがをしないように気をつけよう



どうする? 救急処置のクイズ

Q1 鼻血が出たときは、どうする?

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする?

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする?

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①



くまもと ^{はや}早ね・^{はや}早おき、いきいきウィーク

熊本県は、8月25日～9月15日を、くまもと^{はや}早ね・^{はや}早おき いきいきウィーク
としています。9月7日からは、「滝尾っ子いきいき生活しゅうかん」です。
生活の記録などご協力をおねがいします。



こころのひみつ

始業式後にみんなで確認し、リラクゼーションをおこないました。

ひみつ 1

こころをまもるため
サインをだすよ

- ☑ いのちをまもるために、こころがサインを^だすよ。
- ☑ ねむれない、^{ずつつ}頭痛、イライラ、ドキドキ、
ひとそれぞれサインはちがうよ。
- ☑ ^{げんき}元気に見えても、^み心^{こころ}の中はわからないよ。

ひみつ 2

きついことは
つたえると
らくになるよ

- ☑ ^{つた}伝えやすい方法^{ほうほう}で伝えるといいよ。
せんせい、^{とも}友だち、こころのお守り箱^{まも}、こころのけんこう^{かんさつ}観察
- ☑ きついことを^{つた}伝えた^{とき}時に、
・きつかったね ・たいへんだったね ・がんばったね
・^{いっしょ}一緒に^{おとな}大人につたえよう ^いと言ってくれる人^{ひと}がいたら、
^{あんしん}安心してすごせるね。

ひみつ 3

^{こきゅう}呼吸^{からだ}や体が
リラックスすると、
こころもリラックスするよ

2 学期も スクールカウンセラー河野先生(臨床心理士)が
来校されます。保護者の方も利用できます。ご希望の場合
は、担任または保健室まで、ご連絡ください。

来校予定日:9/3、10/15、11/12/3

ろうそくの こきゅう Candle Breathing



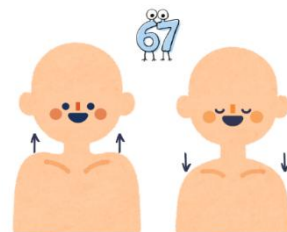
はなからいきをすって
ろうそくをふきけすように
ながーくいきをはくよ

きょうりゅうの こきゅう Dinosaur Breathing



きょうりゅうが
ほえるように
1・2・3かい
いきをはくよ

6 7 リラックス 6 7 Reraxing



1・2・3・4・5・6
でかたをあげる

7で
かたのちからをぬく