

# ほけんだよい

がつごう  
~9月号~

玉水小学校  
保健室

9月になりましたが、気温が高く、暑い日が続いていますね。(^\_^;  
夏休みは、心と体を休めつつ、楽しく過ごすことはできましたか?  
私は、お笑い劇場に行き、テレビなどで見ている芸人さんの漫才やコントを  
生で見て、たくさん笑って樂しました。(\*^o^\*)  
笑うと、心がスッキリして明るい気持ちになりますよね♪



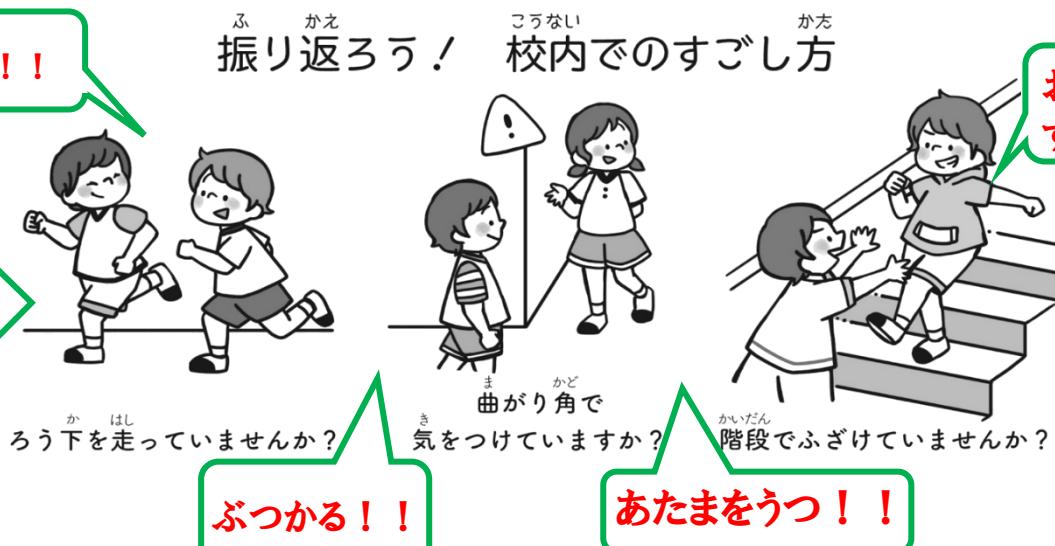
今日は、9月9日が救急の日ということで「体の健康」と  
あなたが笑顔でいられるように「心の健康」の2つについて  
お伝えします!



がつこのか  
9月9日は  
きゅうきゅう  
ひ  
救急の日!



おともだちにけがを  
させてしまう!!



おちて、骨折する!!

もし、けがをしたら・・・

けがをはやくなおすためにできること

- ・すいきずや切りきずは、水ですなや血などのよごれをおとす。
- ・自がいたいときは、よく手をあらい、両手でおわんをつくり、水をためて目をパチパチとあけたりとじたりをくりかえす。
- ・やけどしたときは、すぐに水でひやす。



まだまだ暑い!

ねっしゅうしょく  
熱中症に気をつけて



すいとうを忘れずに!

# 心の健康 ~あなたの心は、今、笑顔ですか？それとも…~

夏休み明けから少し時間が経ったこの時期は、疲れがたまりやすい時期です。また、心のものやもや、不安な気持ちが、腹痛や頭痛など体に表れることがあることはご存じですか？体に良くない影響が出てしまわないよう、心の健康も大切なのです。

あなたの心が元気で、むりのない自然な笑顔でいられますように…

リラックスできる

時間をつくろう。

(大きく深呼吸、お風呂で  
あたたかく温まる、本を読む  
など。)

時には「まっ、いいか。」

も大切だよ！

(失敗しても大丈夫！完璧にし  
ようと思わなくていいのです。)



たっぷり寝よう。

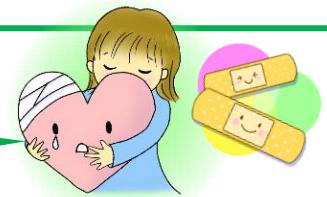
(ねる時間がみじかいと疲れや  
イライラを感じやすくなります。)

人に頼ろう。

(困ったときに「助けて」を言うことは  
自分にとって必要なことです。

「助けて」が言える、友だちの「助け  
て」に気づける人でいたいですね。)

もし、心がけがをしたとき、モヤモヤしたときは、  
やさしくばんそうこうをはいましょう。



9月8日から身体測定を行います！！

測定項目：身長、体重、 検査



- ・9月8日(月)：1年生、2年生
- ・9月9日(火)：3年生、4年生
- ・9月10日(水)：5年生、6年生

【測定のためのおねがい】

- ・身長計に後頭部がつくよう、耳より高い位置でのポニーテール等はお控えください。
- ・服装は、**体育服**で行います。
- ・普段、眼鏡を使用しているお子さんは眼鏡着用時の視力を測定しますので、眼鏡を忘れずに持たせてください。

なつやす 夏休みのほけんだよりの取り組み、  
はくち 齒と口の健康習慣における作品の  
さくひん 提出、あいがとうございました！！

こどし さくねん いじょう おお こ  
今年は、昨年以上に多くの子どもたち  
が、歯と口の健康習慣に関する図画・ポ  
スター、習字、標語に挑戦してくれま  
した。どの作品も練習を頑張ったり、  
あたま なや かんが  
頭を悩ませて考えたりしたことがよく  
つた すば さくひん  
伝わる素晴らしい作品ばかりでした。

なつやす また、夏休みのほけんだよりの取組に  
とりくみ と取り組んでくれた人も多くいて、楽しみ  
ひと おお たの  
ながら頑張る姿が素敵だなと思いました。