



ほけんだより

令和7年 9月 狩俣小学校 保健室

9月 保健目標
けがの予防と手当て
をしよう



長い夏休みが終わり、元気な子供たちの声が学校に戻ってきました。休み明けは生活リズムが崩れやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。健康面でも少しずつペースを取り戻していきましょう。また、2学期は、運動会や学習発表会など、行事が盛りだくさんの時期です。子供たちがのびのびと活動できるよう、健康面からもサポートしていきたいと思います！

ラジオ体操表彰式がありました♪



PTA 会長の川満秀明さんが
表彰してくださいました😊

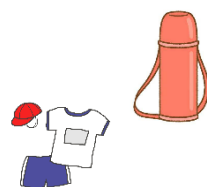
表彰者
2年 仲嶺 加穂さん
3年 伊良部勝久さん
仲嶺 莉心さん
4年 川満穂奈美さん
川平 陽さん
狩俣 雄琉さん
5年 仲嶺 真菜さん
6年 伊良部勝成さん

運動会練習が始まっています！

運動会に向けて、練習がスタートし、子供たちは一生懸命取り組んでいます。

毎日の体育着などのこまめな洗濯、ありがとうございます😊また、熱中症を予防するためにも、練習に必要なものを忘れずに持たせるようお願いします。

- ・体育着と赤白帽子
- ・すいとう
- ・汗ふきタオル
- ・着替え



誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



おうちの方へ

ご家庭での事故に注意

ベランダに足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落

洗剤や薬を手の届くところに置く
食べ物と勘違いして食べる

ライターや包丁を手の届くところに置く
おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る

歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる
事故です。お子さんの様子やものの配置場所などに注意してください。

「蓄積型熱中症」知っていますか？

「熱中症」と聞くと、暑い日に外で激しい運動をした時に起きるイメージがあるかもしれません。しかし、熱中症は、数日間の疲労や睡眠不足、水分不足などが少しずつ積み重なって発症することがあります。これを「蓄積型熱中症」と呼びます。十分な睡眠、水分補給、バランスの良い食事をとり、元気な身体で運動会練習に取り組めるようご協力をよろしくお願いいたします。お子さんの顔色や元気がない様子など、少しでも気になることがあれば、無理をさせず、早めに学校にご連絡ください。

みんなで元気に運動会を迎えられるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします😊

