

※ 発熱や咽頭痛、咳等『普段と異なる症状がある場合』は登校をひかえ、『自宅で休養』してください！

《ほけんだより》 ぱにぱに

9月号
発行：令和8年8月28日
北小保健室（前里美智子）

○9月の保健目標：「生活のリズムを整えよう！」

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。
『花火をしたよ〜』『海に遊びに行ったよ〜』『旅行に行ったよ〜』と
真っ黒に日焼けした笑顔が輝いています。みんな夏休みを『満喫』したようです。

まだまだ暑い日が続きます。しっかり『食事』、こまめに『水分補給』、
夜はぐっすり『寝て』、夏バテや熱中症を北小学校から吹き飛ばそうね♪

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



9月の秋

準備運動をしっかり行いけをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが…
もしけがをしてしまったときはどうする!?

けがの日は 救急の日



けがを「ひやす」ときのちゅうい

ほれいざいは、タオルでまく

ひょうのうは、氷水



ひやす時間は 20 分

やけどは流水でひやす



あり傷 …や切り傷などで出血しているときは…
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血
鼻をつまんで下を向く。
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。
鼻の後ろを「はいちやぐ」!

だぼく・ねんご
つきゆびには…
心配が残る場合は+受診してみよう。
おぼえておいてね
RICE療法
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうで冷やす!
Compression: 伸縮性のある布を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓より高くする!
安静・冷却
圧迫・挙上!

※1学期の健康診断の結果、病院や歯医者さんで『治療が必要』のお知らせをもらった
児童のみなさんは、受診後、結果を担当の先生や保健室へ『提出』お願いいたします♪



だより

令和8年8月28日（金）

*『教育相談担当』の先生

花城 綾 子 先生
前里 美智子 先生

『夏休み』も終わり、2学期がスタートしました。

規則正しい生活習慣で体も心も元気にしましょう！！



2学期も引き続き、学校生活やそれ以外のことでも『相談したいこと』があったり、『気になること』があったりしたら、いつでも、担任や教育相談担当の先生に声をかけてくださいね♪♪

スクールカウンセラー来校日(2学期)



- ・ 1日(火) 8:45～11:45
- ・ 15日(火) 13:20～16:20
- ・ 24日(木) 8:45～11:45



- ・ 2日(金) 8:45～11:45
- ・ 6日(火) 13:20～16:20
- ・ 13日(火) 13:20～16:20
- ・ 16日(金) 8:45～11:45



- ・ 10日(火) 13:20～16:20
- ・ 17日(火) 13:20～16:20
- ・ 24日(火) 13:20～16:20



- ・ 1日(火) 13:20～16:20
- ・ 8日(火) 13:20～16:20
- ・ 15日(火) 13:20～16:20

☆『スクールカウンセラー面談』を希望される『児童・保護者の皆さん』は、担任の又は

教育相談担当の先生まで声をかけてください。

「言葉」は思いを変え、
不安定な心を良くも悪くも
安定化します。「心」が変わ
ると行動が変わり、「行動」
が変わると「習慣」が変わ
ります。すると「人格」が変
わり、「運命」までもが変わ
ります。だから、もっと「良
い言葉」を使いましょう。

「人は
言葉で生まれ変わる
ことができる！」
(五日市 剛)