

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和6年9月6日
第5号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

2学期もえがおで過ごしましょう

2学期がスタートして1週間が経過しました。久しぶりに会う子供たちに「夏休み元気に過ごせたかな?」と声をかけました。夏の酷暑もあり、何人かは体調を崩してしまったと言っていました。夏休みに色々な経験をして心も体も大きく成長したように感じました。発育測定の際に子供達には活躍する行事がたくさんある2学期なので夏休みに崩れてしまった生活習慣を取り戻してえがおで元気に過ごせるようにしましょう。と話しました。また、何かに悩んだり、困ったりしていて笑顔で過ごせないときは一人で悩まずに、家族や友達、先生に話をすることですっきりすることもあります。

9月のうしじまハッピータイムのお知らせ

9月のうしじまハッピータイム

9月10日(火)に行います。相談の希望がある場合には下の申込書に書いて持ってきてください。

困ったことがあってお話ししたい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室が話をきく時間です。昼休みや業間など時間に行きます。毎月「8」のつく日にやります。申込書をつけておきますので相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。



相談が多い場合には、日にちを分けて行います。

うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん 組 名前

相談したいこと

のこと

裏面もあります

病気・けがを予防しよう

9月の保健目標は「病気・けがを予防しよう」です。「予防」とは、(病気・けがに)ならないようにどうすればよいかを考え、行動することです。

びょうきについて質問です。保健室に来る病気の理由で一番多いのは何でしょう？

正解は「頭痛」です。

みなさんが学校で具合が悪い時、熱を測り、寝た時間やご飯をたべたかなど生活習慣のことを聞きます。すると、「頭痛」の人の多くが寝る時間がいつもより遅かったと答えています。どうして遅かったのか振り返ると「学校から帰ってきて遊んでいて宿題が終わらなかった」「スマホをみていて眠れなくなった」などがありました。

体調不良を予防するためにどんなことに気をつければよいでしょうか。

- 寝る時間・起きる時間を同じ時間に規則正しくできていますか？
- ゲームやスマホなど使用時間を家庭で決めていますか？
- 早めに次の日の準備(宿題・持ち物の用意)をしていますか？



けがについて質問です。学校でたくさんケガがおきる時間帯は何時でしょう？

正解は、「10時から11時」と「13時から14時」です。

どうしてかわかりますか？学校でのけがは休み時間が多いです。10時から11時の間には業間休み、13時から14時の間には昼休みがあります。けがをしやすい時間帯だと知るだけでも意識して行動できますね。

次に、休み時間どんなことに気をつければよいでしょうか。

- 遊具で遊ぶとき、正しく使っていますか？
- 廊下を走っていませんか。右側を歩いていますか？
- 校庭で遊んでいるとき周りをよく見えていますか？
- 休み時間ギリギリまで遊んでいませんか？



校内けがマップづくり

児童保健委員会では、けがを予防するために、校内けがマップを作っています。牛島小学校のみなさんも普通の生活でけがをしてしまったり、けがをしそうになったりしたことはありませんか？けがマップに入れます。どんな場面か考えて教えてください。

ねん くみ なまえ

① 学校の中でけがをしそうな場所はどこですか？

② その場所でどんなけがをしそうですか？

書けたら保健室にもってきてね。しめきり9月30日

テーマ

わたしの「えがお」じまん

去年はみんなの「えがお」がたくさん集まり「えがおブック」ができました。今年もつくります。たくさんお待ちしています。



牛島小学校うしじましょうがっこうのみなさんのえがおは周りの人々まわりひとびとを元気げんきにする力ちからをもっています。

みなさんは生活せいかつの中で様々な経験さまざまけいけんをとおして楽しいことたのしみ、時にはつらく苦しいことくるしみもあると思います。

楽しい時は、自然たのしみと笑顔えがおが作れますよね。つらく苦しいときには気持ちきもちが落ち込んでモヤモヤしてしまふこともあるでしょう。そんな時ときに立ち直ろうたちなおろうと好きなことすきなことをしたり、リラックスしたりして元気げんきを取り戻とどしていると思います。2学期がつきは運動会うんどうかい、校外学習こうがいがくしゅう、修学旅行しゅうがくりょこう、音楽会おんがくかいなどたくさんの学校行事がっこうぎょうじがあります。元気げんきに楽しく参加さんかできるように「えがお」で取り組んでほしいと願ねがっています。

そこで、牛島小学校うしじましょうがっこうのみなさんからわたしの「えがお」じまんを募集ぼしゅうします。みなさんから集まったものものを掲示板けいじばんやほっとけんしつしょうかいで紹介しょうかいをしていきたいと思います。そこでお友達ともだちのやっていることことを見て新あたらしく発見はっけんできることこともあるのではないのでしょうか。いつも投稿コーナーとうこうにたくさん応募おうぼしてくれる牛島小学校うしじましょうがっこうのみなさんからの素敵すてきなえがおじまんを楽したのみにしています。

かなら か
↓必ず書いてね

年 組 名 前

採用さいようされたらカラー版ばん
「ほっとけんしつ」を
プレゼントします！

☆当あてはまる番号ばんごうに○をつけてください

- ほっとけんしつさいように採用なまえされたら名前のを載せてもいいですか？
(1 のせてもいい 2 イニシャルがいい)
- 保健室前ほけんしつまえの掲示板けいじばんに名前なまえを紹介しょうかいしてもいいですか？
(1 紹介しょうかいしていい 2 イニシャルがいい)

わたしの「えがお」のつくりかた



はのんびりお風呂ふろに入はいってゆっくりするとニコニコ笑顔えがおになれます。



低学年ていがくねんのみなさんはお家うちの人ひとと考かんがえてみましょう。



か書かけたら保健室ほけんしつにもってきてね