

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和5年9月5日  
第5号  
牛島小学校保健室

# ほっとけんしつ

## 2学期がスタートしました

2学期がスタートして子供たちの元気な声が響いています。始業式に教室を回ると暑さや夏休み疲れが残っているようでぐったりしている子もいました。笑顔で夏休みの楽しかった思い出をたくさん話してくれた子が多く、充実した休みが過ごせたと嬉しく思っています。2学期も子供たちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。生活習慣を整え、2学期も元気に過ごしましょう。

生活習慣の乱れを整えるため「すこやかデーチェックカード」を実施します。1学期の反省を振り返りながら休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。



まだ暑い

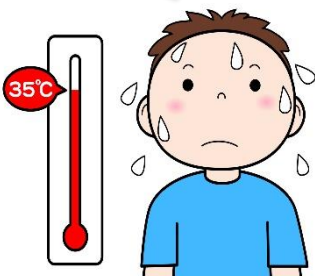
**熱中症に注意**

屋外ではマスクを  
はずしましょう

◎熱中症をひきおこす原因は3つあります。これら3つを避けると予防できます。

環境

気温が高い日  
急に気温が上がった日  
締め切った部屋など



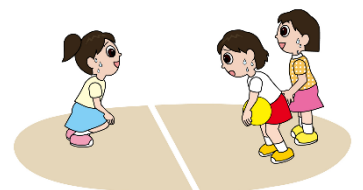
からだ

寝不足・食事の欠食  
体調不良・病み上がり



行動

激しい運動  
慣れない運動（休み明け）  
水分補給をしない



# 病気・けがを予防しよう

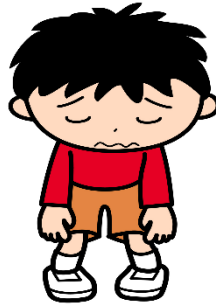
9月の保健目標は「病気・けがを予防しよう」です。「予防」とは、(病気・けがに)ならないようにどうすればよいか考え、行動することです。頭で考えるだけでは「予防」にはなりません。病気やけがはしない方がよいので一人一人考えて行動をしましょう。みなさんが考えて行動することは①具合が悪くならないためにはどうしたらよいでしょうか。②けがをしないようにするためにはどうしたらよいでしょうか。①・②にならないようにするためにどんな行動をしますか？

7・8月に病気やけがで来室した人の人数を載せておきます。9月はこの人数を超えないようにすることを目標にしていきましょう。



7・8月けが

64人



7・8月びょうき

33人

## 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8日(木)を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いてもってきてください。

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います。毎月「8」のつく日にやります。毎月のほっとけんしつに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

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。今年もたくさんお待ちしています。



牛島小学校のみなさんの笑顔は周りの人々を元気にする力をもっています。  
みなさんは生活の中で様々な経験をとおして楽しいこと、時にはつらく苦しいこともあると思います。  
楽しい時は、自然と笑顔が作れますよね。つらく苦しいときには気持ちが落ち込んでモヤモヤしてしまうこともあるでしょう。そんな時に立ち直ろうと好きなことをしたり、リラックスしたりして元気を取り戻していると思います。2学期は運動会、校外学習、修学旅行、音楽会などたくさんの学校行事があります。元気に楽しく参加できるように「えがお」で取り組んでほしいと願っています。  
そこで、牛島小学校のみなさんからわたしの「えがお」じまんを募集します。みなさんから集まったものを掲示板やほっとけんしつで紹介をしていきたいと思ひます。そこでお友達のやっていることを見て新しく発見できる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にたくさん応募をしてくれる牛島小学校のみなさんからの素敵なえがおじまんを楽しみにしています。

かなら か  
↓必ず書いてね

年 組 名 前

さいよう  
採用されたらカラー版  
「ほっとけんしつ」を  
プレゼントします！

☆当てはまる番号に○をつけてください

- ほっとけんしつに採用されたら名前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)
- 保健室前の掲示板に名前を紹介してもいいですか？  
( 1 紹介していい 2 イニシャルがいい)

わたしの「えがお」のつくりかた



わたしはのんびりお風呂に入ってゆっくりするとニコニコ笑顔になれます。



ていがくねん  
低学年のみなさんはお家の人と考  
えてみましょう。



か  
書けたら保健室にもってきてね