

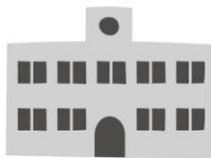
ほけんだより

令和5年 9月
流山市立小山小学校
保健室

なが なつやす お おりがき はじ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。普段できないことに
ちようせん たの おち て つく
挑戦したり、楽しい思い出を作れたりしたでしょうか。まだまだ油断
できない暑い日が続いています。熱中症や感染症に気をつけながら、
なつやす げんき す
2学期も元気に過ごしましょう。



せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう!



あさ 余裕を持って、
おな 同じ時間に起きる

ケガをしやすいのは
みんな同じ!?



しゅうい じようきよう お つ
周囲の状況を落ち着いて
みられるように、余裕を
もって行動しよう。



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが と考えて、いつも以上に
あんぜん かくにん
安全確認をしよう。



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゆういりよく お
と注意力が落ちてしま
すいあん
よ。睡眠はしっかりと。



冷やして安静にする

できるようにならう
おう きゅう て あて
応急手当



傷口の砂や泥を水で洗う



傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保護者の方へ

記録的猛暑の夏休みが終わりました。東北方面を中心に全国的に夏休み明けから感染症による学級閉鎖をしている学校が続出しています。新型コロナウイルスも「エリス」という新たな変異株がでてきました。引き続き、手洗い、換気等の予防対策を行ってまいりますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いたします。