

# 保健だより 9月



令和7年8月29日  
さくら市立氏家小学校

暑い日が続いた夏休みでしたが、みなさんはどのようにすごしましたか？長期休み明けは、体や心のリズムを整えるよいタイミングです。うまくいった生活習慣は継続し、よくなかった生活習慣は見直して、1学期後半も元気に学校生活を送りましょう。

## 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

### 体の調子を整えよう

だるいな、気持ち乗らないな、疲れが取れないな、と感じていませんか？それは、夏の疲れかもしれません。そんな時には、自分に合った方法で体の調子を整えましょう。



- ★生活リズムを見直す
- ★寝る前にスマホやパソコンを見ない



- ★朝ごはんを食べる



- ★お風呂にゆっくり入る



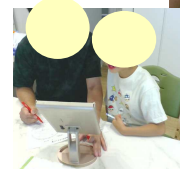
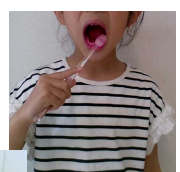
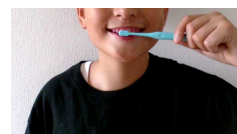
- ★体を冷やし過ぎない

### ピカリンのワンポイントコーナー

夏休み親子歯みがきチャレンジへのご協力、ありがとうございました。たくさんのご家庭で歯垢の染め出しに取り組んでいただきました。感想や取組の様子を紹介します。

【感想】 【様子】

- ・しっかりみがいたつもりでも、奥歯や歯の隙間にみがき残しがあって、おどろいた。
- ・歯のみがき方について、学校で習ったことを家族に教えてあげた。
- ・「ながらみがき」をしないで、ていねいにみがこう。
- ・歯は一生使うものなので、大切にしていこうね。



【9月9日は救急の日】  
学校のAEDは①体育館西側通路と  
②保健室前廊下にあります。



鼻血が出た！  
その対処は…？

もしも鼻血が出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!



× 上を向く  
血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。



× ティッシュを詰める  
鼻の中を傷つけてしまうかも。



× 首をたたく、冷やす  
止血の効果はありません。