

# 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、気持ちが乗らないな、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】

- ・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。

#### 【様子】



【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。



①



②

鼻血が出た!!  
その対処は…?

もしも鼻血が  
出できたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

NG!

× 上を向く

血がのどや胃に流れ  
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。