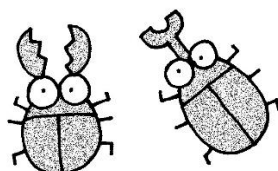


げんきっこ 元気っ子



母里小学校 保健室
令和8年度 9月号
NO. 5

なが なつやす お 長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しくすごせましたか？
がつ 9月になりましたが、まだまだ暑い日は続きます。夏の疲れが出たり、学校生活のリズムに戻
るまでに時間がかかったりする時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、少しずつ学校
の生活にリズムを戻していきましょう。

☆2学期身体測定について☆

がつ にち もく 9月3日(木) 3・4・5・6年生、がつ にち きん 9月4日(金) 1・2年生の日程で身体測定を行いま
す。体操服を着て測定するので、体操服を忘れないようにしましょう。また、当日髪の毛を結
ぶ場合は低い位置で結ぶようにしましょう。頭の高い位置で結んでいたりと、髪飾りがあると
ただ そくてい 正しく測定できません。

なつやす あ せいかつ と もど 夏休み明け・生活リズムを取り戻そう

「夏休みが終わっちゃって、なんとなくからだ
がダル〜い」。学校が始まってから、こんな人は
いませんか？ 原因の一つが夏休み中にくずれて
しまった生活リズムかもしれません。生活リズム
を取り戻すには、毎日決まった時間に行動するこ
とがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、か
らだを動かす、栄養をとるなど、決まった時間に
行い、リズムのある生活を心がけましょう。



☆9月9日は救急の日☆

9月9日は救急の日です。学校生活の中では、転んですり傷ができたり、鼻血が
出たり、どこかをぶついたりすることがあります。そんな時、すぐに保健室に来ること
も大切ですが、保健室に来る前に自分でできることもあります。けがをしたときに、ま
ず何をすればよいのかを知っておくと落ち着いて行動することができます。

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

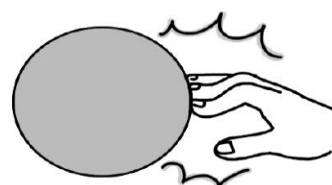
A ころんで
すりむいたときは…？

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っばる
- ②冷やして動かさないようにする



C 頭に「こぶ」が
できたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつって
しまったときは…？

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする



(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)