

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
順化小学校保健室



なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。のんびり楽しく過ごした夏休みから、心も体も学校モードに切りかえるのが大変な人もいるかもしれません。まずは、自分の生活習慣を見直し、少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。

～生活リズムを元に戻そう！～

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？
夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！



「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、
脳のスイッチが入りやすくなります。

夏休み明けに多い健康トラブル

おなかが痛い

夏休み中の食生活はどうでしたか？
冷たいものばかり食べていませんか？

あたまが痛い

夏休み中の生活の疲れをひきずっていませんか？
早ね・早起きを心がけましょう！

けがをした

体がなまっているのかもしれませんが、
運動前にはしっかり準備運動をしましょう！

夏休み明けは、上記の理由から保健室に来室する人が多くなる傾向にあります。
まずは、早ね・早起き・朝ごはんをしっかりと生活リズムを整えて、早めに夏休み気分から抜け出せるようにしましょう！

9月9日は
救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。保健室に来る前に、自分でできる手当をしましょう。自分の体を自分で守ることができるよう気をつけて行動しましょう。



けがをした時はまずは自分でここまでやってみよう！

すりきず



まずは、
水で洗い流そう！

傷口には細菌が
入るのを防ぐよ！

きりきず



きれいなハンカチ
やガーゼでおさえて
止血しよう！

はなぢ



少しだけ下を向い
て、小鼻をギュッと
つまもう！

やけど



すぐに水道の水で
冷やそう！

けがは、少しの注意で防げます

- ★運動の前にじゅんぴ体そうをしっかりとる
- ★十分な睡眠で、注意力を高める
- ★ろうかを走らない
- ★なにをするにもあせらず落ち着いて
- ★つめを切っておく
- ★くつはかかとまでしっかりとはく
- ★周りの人に気をくばる

保護者の方へ



◎夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。「学校に行きたくない」「やる気が出ない」という気持ちも自然な反応です。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。

◎歯科や眼科などの治療について

夏休み中に、受診された方は、「結果のお知らせ」の用紙を担当まで提出してください。