

# すこやか

ほけんだより  
9月号  
令和7年9月1日  
福井市下宇坂小学校 保健室



夏休みの間、学校の中はとてもしづかでした。夏休みが明けて、みんなの元気な声がもりどり、学校がにぎやかになります。学校生活には少しずつなれてきましたか。長い休みの後は、がんばりすぎてつかれることもあります。少し休んだり、好きなことをして気分をかえたり、人に話を聞いてもらったりすることがおすすめです。心もからだも元気にすごせるように、ほけんしつからみんなを見まもっています。



## 9月の保健行事予定



- |        |             |
|--------|-------------|
| 9日（火）  | 身体測定（5・6年生） |
| 11日（木） | 身体測定（1年生）   |
| 12日（金） | 身体測定（3・4年生） |



## BLS学習「すぐえるいのち」

7月2日（水）5・6年生がBLS教育を行いました。BLS教育とは、いのちを助けるためにできる行動や手当を考え、知り、学ぶことです。今回は「命のバトン」様におこしいただき、次のことを学習しました。

### ・きゅう急車のよび方 ・心ぞうマッサージ ・AEDの使い方

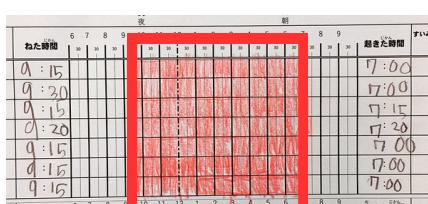
自分でやってみることが一番大切ということで、2人1組で心ぞうマッサージをしました。子どもたちからは「きゅう急車が来るまでの時間が長い。1人では無理。」「大人をよんでもくることはできそう。」という声が上がりました。この授業を通して、人のいのちをすぐるために自分にできることがある！と感じられたことが、大きな学びと感じています。



## 夏休みの宿題「すいみんカレンダー」ありがとうございました！



よい生活リズムをつづけると  
グラフが四角になることに  
気づいてくれた子もいました！



### 1年生のお家の方へ

11日(木)の身体計測のあとに、手洗いチェックとブラックライトを使った手洗い学習を行います。SARAYA の専用ローションを使って、手の洗い残しを光で見えるようにする楽しい活動です。使用する道具は、肌にもやさしいものを使います。ご不安な点がございましたら学校（堀尾）までご連絡ください。



- 手洗いチェックローション成分(中性)
- ・保湿剤
- ・安定化剤
- ・蛍光剤

すいみんカレンダー【③チャレンジ目ひょう】では、生活をよりよくするために前向きな目ひょうを考えた子がたくさんいました！！

### 時計をみて8時30分にねる（1年生）

### ねる前30分はお話の時間にする（4年生）

### 日中に30分虫とりまたは運動をする（6年生）

「ちょっとめんどうだな…」という声も聞こえてきそうですが、秋休みもこの取り組みをつづけていきます。無理なく、楽しみながら取り組めるようぜひ【③チャレンジ目ひょう】を工夫してみてください。

### 保護者の方へ

- ・水分を多めに持たせてください。
- ・欠食による体調不良を防ぐため、朝ごはんを食べるようにお声かけください。



### <今月の保健指導>

3・4年生 … 1日の生活リズム

5・6年生 … けがの手当て

※ 学習のふり返りになります。



お家で「どんな学習したの？」とぜひ聞いてみてください。