

ほけんだより



令和8年 9月1日
羽村市立武蔵野小学校
保 健 室

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。暑さによる疲れも出やすい時期ですので、十分な休養と水分補給を心掛け、体調に気を付けて過ごせるようご配慮ください。

夏休み中に夜更かしをしたり、朝ゆっくり起きたりするなど普段とは異なる生活リズムになっていたご家庭もあるかと思います。学校が始まったからといって、すぐに元の生活リズムに戻すのは容易なことではありません。まずは、起きる時刻や寝る時刻を整えることから、少しずつ学校のリズムを取り戻していけるとよいと思います。

朝の時間を大切にする「グッドモーニング60分」も、一日のよいスタートにつながります。朝の準備を整え、気持ちよく一日を始められるよう、ご家庭でも無理のない範囲で生活リズムを整えていくことにご配慮いただければと思います。

夏休み明けの疲れや体調の変化にも目を向けながら、少しずつ学校生活のペースを取り戻していけるよう、ご家庭でもお子さんの生活を支えていただければと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



体の調子を整える！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「何だか、だるい」「元気が出ない」と感じている人は、夏の疲れが残っているのかもしれません。

そんなときは、次のことに気を付けて、体の調子を整えるとよいです。

① 生活リズムを見直す



② お風呂にゆっくりつかる



② 予定をつめこみすぎない



④ ぐっすり眠る

(寝る前にスマホやパソコンは見ない)



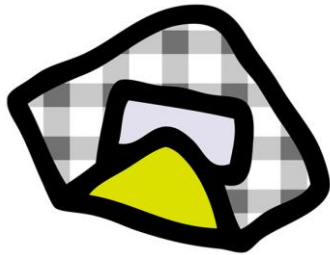
ケガをして「冷やす」ときに気を付けること

ケガをしたところを冷やすときには次のことにご注意ください。



①保冷剤

肌に直接触れないように布等で巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋には氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やしたら後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。

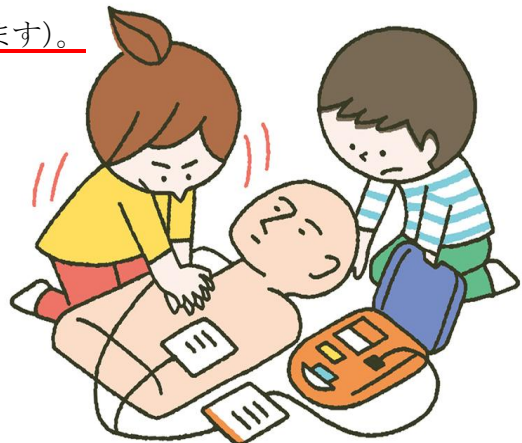


冷やしても痛みや腫れが続くときは、早めに医療機関を受診してください。

AEDの設置場所 武蔵野小学校には1か所設置されています。

(毎年、教職員で研修を行い、有事に備えています)。

① 1階 児童の昇降口を入ってすぐ 職員玄関



9月の保健目標

学校生活のリズムになれよう