

令和5年9月
大野幼稚園・小学校保健だより
第9号

2学期が始まりました！夏休みも元気に過ごせていましたか？海やプールに行ったり、花火を見たり、家族とゆっくり過ごしたりそれぞれの夏休みを満喫していましたね。9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝早起きで体調を整えて、水分をしっかりとって熱中症対策をしながら、元気に過ごしましょう！また、新型コロナウイルスも市内で増えているようです。手洗い・うがい・消毒もしっかり行って、元気に過ごしましょう！

健康委員会『健康O×クイズ！』

みなさんが、夏休みを元気に楽しく過ごすために、健康委員会でO×クイズを作り、1学期の終業式でO×クイズをしました！しっかりお話を聞いていたみなさんは、夏休み中も健康で元気に過ごすことができましたね。夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、早めに生活リズムを整えましょう！



今年度はケガの保健室利用者が、昨年度よりも多くなっています！

小さなケガは大きなケガにつながります。周りをよく見て、気を付けて生活しましょう！

9月9日は救急の日



こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足

慣れていない作業や行動

イライラしている

限界を超えている

急いでいる

学校のどこにあるかわかるかな？

AEDのある場所をおぼえておこう！





スクールカウンセラーのお知らせ

スクールカウンセラーの只野先生が毎週水曜日に大野小学校にいらっやっています。

悩んでいることや相談したいことなど、相談を希望する人は日程を調整するので、気軽に保健室の末永まで声をかけてくださいね。

スクールカウンセラー来校日	
9月6日	11月9日
9月13日	11月8日
9月20日	11月15日
9月27日	11月22日
10月11日	12月6日
10月25日	12月20日



見学学習で乗り物酔いが心配な方へ

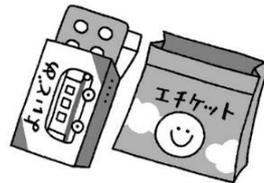
9月14日は見学学習ですね。6年生は14日・15日で宿泊学習です。楽しい反面、乗り物酔いしやすい人は、長い時間のバス移動が心配なところですね。乗り物酔い対策を少しご紹介します。



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

- ・できるだけ遠くの景色を見る
- ・心配しすぎず、友だちと楽しくすごす
- ・気分が悪くなりそうなときは、窓を開けて風にあたる

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！



暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日（今年は9月23日）のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。



保護者のみなさんへ

2学期の身体測定が終わりました。結果を「健康の記録」に記入し、配付しました。結果を確認していただき、2学期の欄に押印のうえ9月11日（月）までに学校に提出してください。

