

# ほけんだより 9月

令和6年9月 綾川町立羽床小学校 保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ夏休みモード…という人は、早めに気持ちを切り替えて、「学校モード」になるようがんばりましょう。

## 「学校モード」への3ステップ

- ① 早くねる。
- ② 早く起きる。
- ③ 朝ごはんを食べる。

それでも

なんだか だるい

がっこう 学校に 行きたくない

と悪たら…

こころ 心がつかれているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室にお話に来てくださいね。



## まだまだ 熱中症 に注意!

記録的な暑さが続き、夏休み期間中は熱中症警戒アラートが毎日のように発表されました。9月に入っても、平年より気温が高くなると予想されています。夏休み中にあまり運動しておらず、暑さに慣れていない人は特に注意が必要です。

- 体調が悪い時は無理をせず、先生に伝えましょう。
- 水分補給ができるように、必ず水筒を持参しましょう。



足りない時は、学校で水を補充しています。

## 9月の保健目標 けがを防ごう

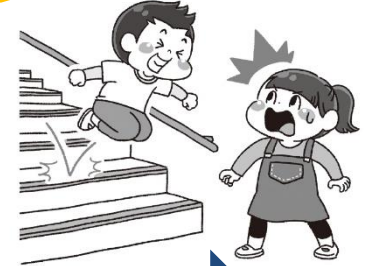
「わ! あぶない!」ケガをしないためにどうすればよかった?

ろうかを走っていて…



どうすればよかった?

かいだんからとびおりて…



どうすればよかった?

遊具のまちがった使い方をして…



どうすればよかった?



地震や台風など、災害の危機を感じることの多い夏でした。いま一度、家族で災害が起きた時の避難場所や避難グッズを確認しておくとういすね。

小学生用防災教育副読本 (香川県 HP)