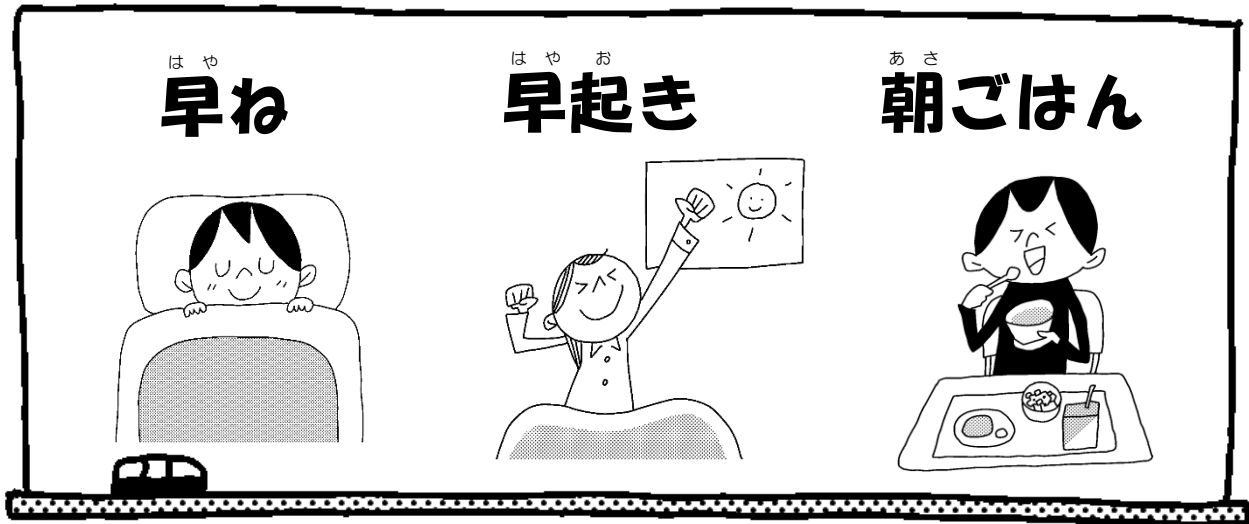


すこやか

吉田小学校保健室
第 5 号
2026.8.28

なつやす 夏休みが終わり、2学期がスタートしました。せいかつ 生活リズムを整え、ととの 体も心も学校モードに切りかえていきましょう。



9月9日は“救急の日”

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
□ 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
□ 水ぶくれはつぶす

すりきず



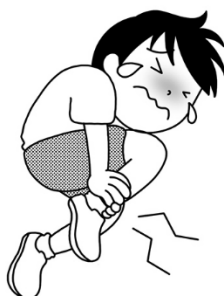
- よく洗う
□ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
□ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
□ 動かか確認し、もむ

救急車



110? 119?



- 119番に電話
□ 110番に電話

不安^{ふ あん}やなやみ^{な やみ}はあ^あいますか？

毎日^{まいにち}、学校^{がっこう}や家^{いえ}で過^すぎしている中^{なか}で、楽^{たの}しいことやうれ^{うれ}しいことだけでなく、不安^{ふ あん}になったり、なや^なんだりすることがあると思^{おも}います。不安^{ふ あん}やなやみ^{な やみ}を軽^{かる}くして、リラックスしたり、気持^{きも}ちを落^おち着^つかせたりできる方^{ほう}法^{ほう}を知^しっていますか？その方^{ほう}法^{ほう}は人^{ひと}それぞれちがうので、色々^{いろいろ}試^{ため}してみ^みて、自^じ分^{ぶん}に合^あった方^{ほう}法^{ほう}を見^みつけましょ^うう。

なやみ^{な やみ}や不安^{ふ あん}を軽^{かる}くする方^{ほう}法^{ほう}の例^{れい}



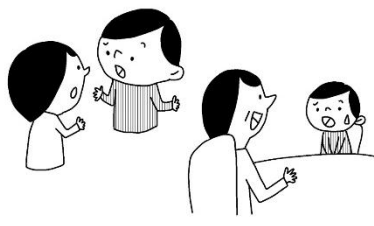
- ・運動^{うんどう}をする
- ・友だち^{とも}とあそ^{あそ}ぶ



- ・休養^{きゅうよう}をとる
(すい^{すい}みんをとる)

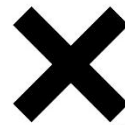


- ・音楽^{おんがく}をきく



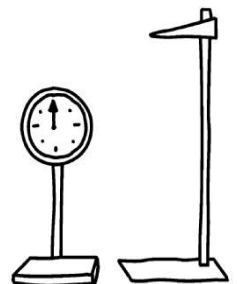
- ・周^{まわ}りの人^{ひと}に相^{そう}談^{だん}する

もの^{もの}や人^{ひと}に当^あたっては
いけません



保護^{ほご}者の皆^{みな}様^{さま}へ

◎2 学期^{がくき}の発^{はつ}育^{いく}測^{そく}定^{てい}を行^いいまし^ました。後^{のち}日^ひ、結^{けつ}果^{くわ}を配^{はい}付^ふし^ますので、お子^こさん^{さん}と一^{いっ}緒^{しょ}にご覧^{らん}くだ^さい。結^{けつ}果^{くわ}の用^{よう}紙^しは、学^{がく}校^{こう}へ^への返^{へん}却^{きゃく}不^ふ要^{よう}です。ご家^か庭^{てい}で保^ほ管^{くわん}をお願^{ねが}いし^ます。



◎暑^{あつ}い日^ひが続^{つづ}いていま^ます。1 学^{がく}期^きに引^ひき続^{つづ}き、熱^{ねつ}中^{ちゅう}症^{しやう}対^{たい}策^{さく}とし^て、水^{みづ}筒^{つつ}の用^{よう}意^いや登^{のぼ}下^げ校^{がく}時^じの帽^{ぼう}子^しや日^ひ傘^{さん}等^らを^をご準^{じゅん}備^びいた^ただ^き、使^し用^{よう}す^るようお子^こさん^{さん}にお声^{こゑ}がけくだ^さい。また、日^ひ傘^{さん}につい^ては普^ふ通^{つう}の傘^{さん}同^{どう}様^{やう}、振^ふり回^{くわい}さ^ず、周^{まわ}りの人^{ひと}や車^{くるま}を傷^やつ^けな^いよう気^きをつ^ける等^らの留^{りゅう}意^い点^{てん}をお話^わしくだ^さい。