



令和8年9月1日 京丹後市立久美浜小学校 保健室

なんだかだるい…それ、夏休み疲れかも！？

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、2学期も元気いっぱい過ごしましょう！

生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

①朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

②運動スイッチ



休み時間には
体を動かそう！

③おやすみスイッチ



寝る2時間前には、
ゲームや動画を消そう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、

脳のスイッチが入りやすくなります。

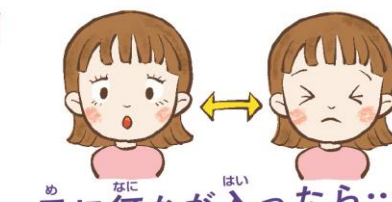


9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。保健室前の『こんなときどうする？』に挑戦してみてね！

こんなケガをしたらなにをする？



耳に虫が入ったら…
→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…
→ まばたきをくり返そう



やけどをしたたら…
→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

………症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。………

教育実習生の紹介

はじめまして！今日から実習でお世話になります、「申斐 和里」です。これからみなさんと一緒に学校生活を過ごし、たくさんお話ししたり、遊んだりできることを楽しみにしています。また、保健室でのお仕事やみなさんとの関わりを通して、たくさんのことを学びたいと思っています。3週間ちょっとという短い期間ですが、みなさんと楽しく過ごせたら嬉しいです。気軽に声をかけてくださいね。これからよろしくお願いします。



9月の保健行事

- 9月 2日(水) 身体測定(3・4年生)
3日(木) 身体測定(5・6年生)
4日(金) 身体測定(久美の子1・2組・1・2年生)
*身長を正しく測るために髪の毛をくくる位置を気を付けましょう。
9日(水) 視力検査(3・4年生)
10日(木) 視力検査(5・6年生)
11日(金) 視力検査(久美の子1・2組・1・2年生)
*メガネがある子は、忘れずに持ってきてきましょう。