



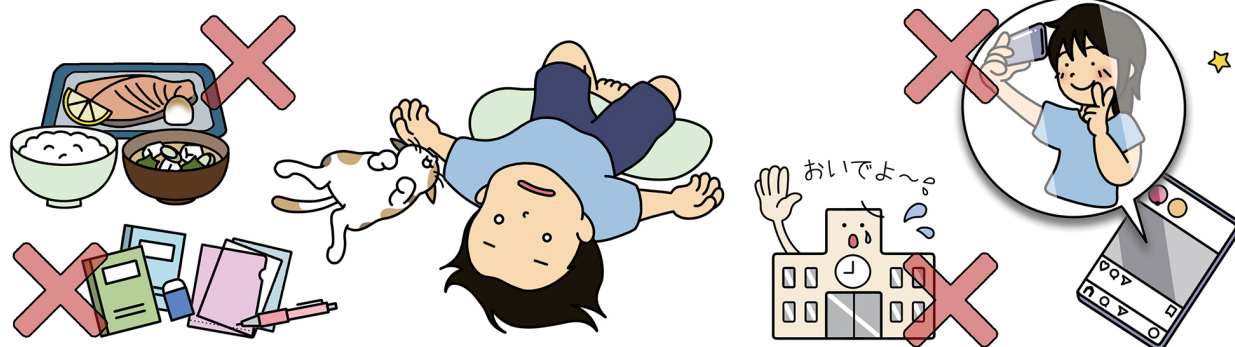
ほけんだより



令和8年9月
矢島小学校保健室
No.7

夏休みが終わり、1週間が経ちました。学校モードへの切り替えは完了したでしょうか。生活リズムを夏休みモードから切り替えられるように、生活習慣の見直しをしてみてください。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す



軽くいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



!! 風邪に注意 !!

風邪を引いて体調を崩している人が多く見られます。ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。また、朝晩の気温差で体調を崩さないように、服装の工夫をお願いいたします。

9月1日は 防災の日

矢島地域では9月5日に由利本荘市総合防災訓練が行われます。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。いざという時に自分自身・家族の命を守ることができるように、ご家庭でもこの機会に防災について話し合ってみてください。

いざというときに備えよう

★備蓄品や非常持ち出し品：生活必需品を日頃から少し多めに買って備えておきます。また、避難時に持ち出すものはリュックサックなどにまとめて入れておきましょう。

★家族で防災会議：自宅近くの避難場所や避難経路、役割分担などを家族みんなで確認しておきます。家族が別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所についても、あらかじめ話し合っておくことが大切です。



9月9日は 救急の日

4月から8月までの間で、けがで保健室に来室した人数は167人です。危ない遊び方をしていたせいで怪我をしたお子さんが今年度は多く見られます。

1年	2年	3年	4年	5年	6年
38件	56件	28件	23件	16件	9件

けがをしないために…

