



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 8・9がっ

おうちの人と  
一緒に読んでね

なつやす お  
夏休みが終わり、2学期が始まりました。やす ちゅう きそくだ せいかつ  
休み中、規則正しい生活はできましたか？  
あつ つづ たいちよう  
暑さもまだまだ続きますので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

## ふだんとちがう生活で…

### 「なやみ」「ふあん」はありませんか？



ふだんとちがう生活がつづく日々、ふあん きもち す ひと おも  
不安な気持ちで過ごしている人もいます。つらいな、しんどい、だれも助けてくれないと、かな きもち  
悲しい気持ちになることもあるかもしれません。「なやみ」や「ふあん」を無理におさえこまないようにしまし  
ょう。言葉にして伝えてみれば、らくになることもおおいです。友達、おうちの人、  
もちろん学校の先生でもOK！  
きもち ひとり かか こ  
つらい気持ちを一人で抱え込まないで、あなたの味方は必ずいます。



つかれる～



よく  
わからない



こわい！



しんばい…



なやんでいるあなたへ

おとな こ いのち  
♡大人みんなが子どもの命のサポーター♡

まわ ひと  
周りの人には、すこし話しにくいということがあるかもしれません。

そんな時には、<https://notalone-cas.go.jp/under18/>

ないかくかんぼうこどく こりつたいさくたんどうしつ  
内閣官房孤独・孤立対策担当室のウェブサイトアクセスしてみてください。

でんわ そうだんまどぐち なか  
チャットや電話など、さまざまな相談窓口の中から、あなたにあったものを

さが そうだんいん  
チャットボットで探すことができます。たくさんの相談員が

はな ま  
あなたが話しにきてくれるのを待っています。



…………… 自分でけが・病気の手当てをしよう！ ……………

ころんだ！血がでた！

水で砂や汚れをきれいに洗い流します。

血がでているときや、すれて痛いときはばんそうこうやガーゼをはりましょう。まずは水できれいに洗うことが大切です。



ぶつけた！青くなった！

とにかく冷やすことが大切です。

水や氷でひやしましょう。そうするとひどくなるのを防いで、早くなおります。痛みも少なくなります。



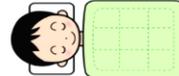
おなかがいたい！

おなかがひえたり、うんちが出ないと痛くなります。そんなときは、温めることが大切です。自分の手のひらで、の字を書きながら温めましょう。



からだがだるい！

疲れがたまってくると、からだのだるくなってきます。熱がでたり、病気になる前にたくさん寝てからだを休ませましょう。

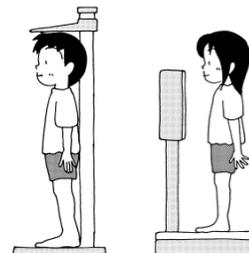


いつでも元気に過ごせるように、自分のからだと相談しながら生活できるといいですね！

おうちの方へ

8・9月の保健の予定

- ☆ 身体測定 8月27日(金)・30日(月)・31日(火)
- ☆ 「すっきり！生活チャレンジカード」9月13日(月)～17日(金)



9月1日 防災の日

災害の時に、家族が慌てず行動できるよう日頃から話し合い、情報を共有しておきましょう。

～防災家族会議～

家族で、避難場所や避難経路について確認し、役割分担を決めておきます。

また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日