



おうちの人とよんでね。

令和7年9月2日
高浜市立高取小学校
保健室

夏休みが明け、いよいよ学校生活が始まります。夏休みは楽しむことができましたか？
普段できないことに挑戦できたでしょうか？たくさんのお話を聞かせてくださいね。
まだまだ暑い日が続きます。夏休み中に乱れた生活習慣をリセットし、早ね・早起き・
朝ごはんを意識して、熱中症に負けない体をつくりましょう。



9月の保健目標

朝ごはんを食べて健康な体をつくろう！

朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるの？

1 体と脳のエネルギーに！

朝、ごはんやパンなどの炭水化物を食べることで、体や脳のエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、体が「エネルギー切れ」になり、頭がぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。



2 お腹の調子を整える！

朝ごはんを食べることにより、胃や腸が動き始めて、お腹の調子がよくなります。ヨーグルトやフルーツ、野菜サラダなどがおすすめ！お通じがよくなり、便秘やお腹のトラブルも減ります。



3 体カアップ&元気スタート！

朝ごはんには、体温を上げる効果があります。体温が上がることで、朝から元気に体が動かせるようになります。寒い季節や朝が弱い人も、温かいスープやご飯を食べると体がぽかぽかしてきますよ。



朝ごはんを毎日食べるコツは、早起き！

朝、起きてすぐに「朝ごはんを食べましょう」と言われても、なかなか食欲はわきませんよね。そんなときは、いつもより20～30分くらい早く起きてみませんか？毎日食べる習慣を身につけるため、小さなことからできる範囲で挑戦してみましょう！



日にち	対象学級	準備・注意事項
9/4(木)	ひかり、3年1組・3年3組	①髪は横に結ぶ。 ×頭のてっぺんで結ぶ ②裸足になれるよう、靴下をはいてくる。 ×タイツ
9/5(金)	5年生	
9/8(月)	6年1組・6年2組・4年1組	
9/9(火)	6年3組・4年2組	
9/11(木)	2年生	
9/12(金)	4年3組	
9/16(火)	1年生	
9/17(水)	3年2組	



身体測定のはつとは、けが予防の観点から「危険予知トレーニング」を実施する予定です。
 校内での過ごし方を見直すきっかけになるよう指導していきます。



保健室に来る前にできる応急手当を知っていますか？

応急手当は、けがや病気を治すための大事なはじめの一步。
 もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなることも…。
 自分でできる応急手当の方法を学び、これからの生活に生かしていきましょう！



ステップ1

転んで、手のひらやひざなどをすりむいて血が出たよ。どうする？

転んですり傷ができたときは、傷口にばい菌を残さないように水道でしっかりと洗いましょう。傷口に汚れが残っていると、化膿してしまうことも…。痛いかもしれないけど、傷口を軽く手でこすって洗うことができるといいですね。



ステップ2

目にゴミが入ってしまい、ゴロゴロするよ。どうする？



指で目をこするのは絶対にダメ。ばい菌が目に入って感染症を起こしたり、ゴミなどの異物によって眼球が傷ついたりすることもある。目にゴミなどの異物が入ったときは、水道水でよく目を洗いましょう。顔を洗うときのように、手のひらで水をすくい、目を洗いながら眼球を上下左右に動かしてみてください。眼球の動きによってゴミなどの異物が取れやすくなりますよ。