

ほけんだより 9月

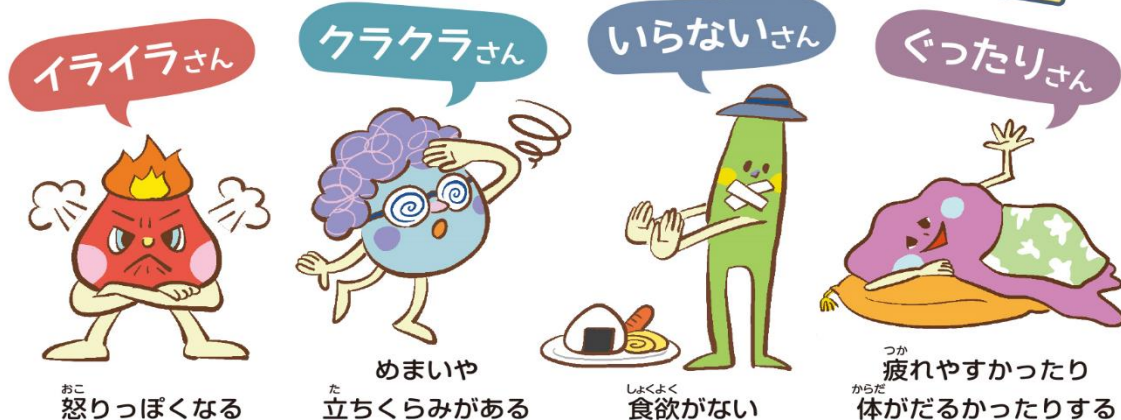
第7号 令和7年9月3日
尾道市立御調西小学校
保健室

みなさん、楽しい夏休みを過ごしましたか？学校中にぎやかな声が聞こえていて、元気そうで安心しています。
体と心は学校モードにチェンジしているでしょうか？2学期は行事がたくさんあります。できるだけ早く学校モードに切り替えて、学習や運動をがんばりましょう！

抜け出せ！夏休みモード



夏バテさんたちに注意！



夏休みは、涼しい部屋の中で過ごすことが多かったと思います。久しぶりの学校で、体が暑さにびっくりしているかもしれません。そんなときは夏バテになりやすいので要注意！まだまだ暑い日が続きそうですが、3つのポイントを心がけて夏バテを防ぎましょう！

きちんと3食食べて 栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って 疲れをとる

推しがいるって強い！推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「推し活」には、実はすごい力があります。
気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコよく、自分を支える心の土台にもなります。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

応

急

手

当

なんのため？

ケガをしたときなどにする応急手当は、『ケガや病気を治すための大切な最初の1歩』。応急手当をすることで、傷がひどくなるのを防いだり、痛みを和らげることができます。また、早く治ることもつながります。大切なのは、正しい手当をすぐすること。保健室にやり方を掲示しているので、見てみてください。

みつぎにししょうがっこう 御調西小学校で多いけがベスト3です。
応急手当を覚えておくといいですね。



クイズにChallenge

<全学年>

応急手当で大切なことはなに？（

※クイズに答えたら見せてね！