

保護者様へ

ほっ! 9月 9日

令和8年8月27日

横浜市立第4小学校

保健室

お父さんと一緒に読むことで、バと体の健康を見つめ直してみてください。

生活リズムを整えよう

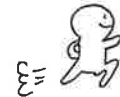


夏休みは楽しく過ごせましたか?
長いお休みのあとは、体もまだ「お休みモード」になって
いるかもしれません。夏休み明けを元気に過ごすため
に、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう!

☆元気になる1日のための5つのポイント☆

- ① 早起きをしよう!
朝は時間に余裕をもって起きよう。
- ② 朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは、体と頭を自覚めさせるスイッチです。
- ③ トイレに行こう!
朝、トイレに行く時間をつくろう!
- ④ 水分をとろう!
まだまだ暑い日が続きます! こまめに水分補給を
しよう!
- ⑤ 夜は早めに寝よう!
寝る前はゲームや動画などを少し早めに終わらせて、
ゆっくり休もう。

できることから
少しずつやってみよう



9月の保健目標 自分でできる手当てを知ろう。



けがをしたとき、どうする?

学校生活では、転んだり、ぶついたり、鼻血がでたり...
ちょっとしたけがをすることがあります。
そんなとき、まずは自分でできる手当てを知っておくと安心です!

<すり傷、切り傷>

- ① 水道水でよく洗う。
- ② 清潔なガーゼなどでおさえる。
- ③ 必要があればばんそうこうなどを貼る。



できるだけきれいに
傷口を洗い流そう

<鼻血>

- ① 座って、少し下を向く。
- ② 小鼻を指でしっかりつまむ。



小鼻は鼻のやわらかい
ところですよ!

<ぶつけた・ひねった>

- ① 動かさず、痛いところを確認する。
- ② 腫れたり痛みがあるときは冷やす。



痛みが強いとき、血が止まらないとき、傷が大きいときなどは、
すぐに先生や大人に知らせましょう!