

ほけんだより 9月

令和 7 年 9 月 1 日
堺市立安井小学校 保健室

がつ 暦 けん もくひょう
9月の保健目標 は、**【生活リズムを整えよう】**
【けがを予防しよう】です。



けがをしたときのために、**応急手当**の仕方を覚えておきましょう^^
自分で応急手当ができれば、けがの悪化（悪くなること）を防いだり、早く治したりできますよ！
でも、けがをしないのが1番です♪
【あぶない遊び】【きけんな行動】【うっかり】など
普段から気を付けて、過ごしましょうね。



ココロにも応急手当を



ケガをしたら**応急手当**をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも**応急手当**が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



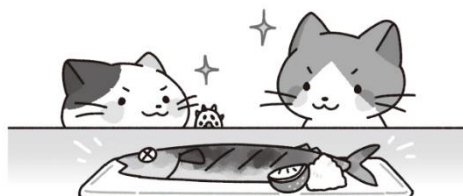
生きづらびっと



命に関わる暑さです！！

こまめな水分補給、休けい、
体調管理（早ね・早起き・朝ごはん）

を心がけましょう！



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の 谷川 まで、ご連絡ください。