

# ほけんだより 9月

R2.9.1 駒羽根小保健室



2学期が始まりました。いつもより短かった夏休み。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。

でも、今は友だちと会えるのがうれしいですね。何かをいっしょに考えたり、力をあわせてがんばったり、励まし合ったり、喜びあったり。友だちといっしょなら、ふつうの毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

いつもとちがう学校生活だけれど、こんなときこそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つながりはやさしい気持ちをやさしいことばで伝えること。まずは自分から。



♡こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」♡

マスクを忘れずつけてくれて

**ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて

**ありがとう**

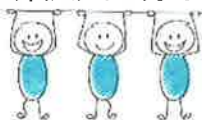
人との距離を保ってくれて

**ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて

**ありがとう**

THANK YOU



今、みんなはたくさんがまんしてくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっとあるはず。だから、あと少し。



いっしょにがんばろうね。

9月の保健目標 **一けがのよぼうをしよう**

**「10時～11時」と「13時～14時」  
これ、何の時間？**

## A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。駒羽根小学校では10時15分～10時30分は業間休み、13時20分～13時40分は昼休みですね。

**楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう**



こんなことに  
**注意**  
しましょう！



- まわりの人が見えていますか？
- 遊具は正しく使っていますか？
- ろうかを走っていませんか？
- 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室にもどっていませんか？

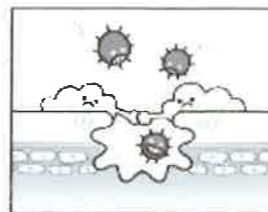
からだってすごい！

## ケガが治るまでを 見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか？

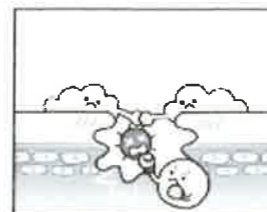


① 血をとめる



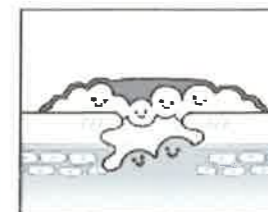
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



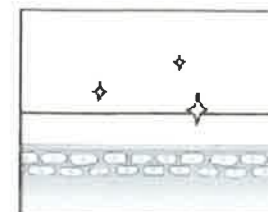
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

## 保健室から

次のような理由で休む場合は、「出席停止」となります。

- ・発熱などのかぜ症状がある場合
- ・同居家族にかぜ症状がある場合

※ご家族の方でPCR検査を受けた場合は、必ずご連絡ください。