

# 9月 ほけんだより

令和6年9月2日 中野区立中野本郷小学校 校長/角田 恒一 保健室発行 No.5  
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

## がっこうせいかつ さい 学校生活が再スタート！ 心と体の調子はどうですか？

夏の疲れが残っていたり、台風や朝と夜の気温差から、身体に不調があらわれることがあります。

### きしょうびょう し ☆気象病を知っていますか？

気圧・温度・湿度の変化によって起こる、頭痛やめまい、だるさ、気分が沈むなどの不調のことです。

<薬を飲む以外にも…対処方法があります！>

- ・手のひらで耳をおおって温める。
- ・耳を上下左右に引っばったり、回したりする。
- ・天気（気圧）予報を確認し、心構えをする。
- ・ぐっすり眠って、朝ごはんを食べて規則正しい生活を心がける。

きぶん しず  
気分が沈むときは、おうちのひと  
せんせい そうだん  
先生などに相談してくださいね。



## がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は「救急の日」です

救急（けがをした人にけがの手当てをすること）について、みんなで考えるためにつくられた記念日です。

### きず き きず ☆すり傷や切り傷をしっかりと洗うのはなぜでしょうか？

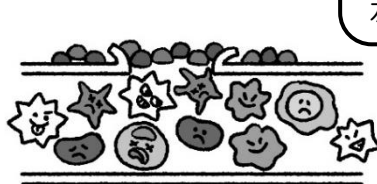
よごれを洗い流すと…



きずぐち  
傷口をなおすために、  
さいぼう かつやく  
細胞が活躍できます。



よごれが残っていると…



きん ふ  
ばい菌が増えて、  
きずぐち おそ  
傷口のなおりが遅くなります。

きず き きず ほけんしつ い まえ  
すり傷や切り傷は、保健室に行く前に  
すいどうすい あら  
水道水で洗ってから来てくださいね。



## 保護者の方へ

9月の身体計測の際に、低学年と高学年に、生命の安全教育と題してプライベートゾーンについて保健指導を行う予定です。プライベートゾーンとは、「水着を着ると隠れる部分と口」のことです。

自分だけの大切な場所であること

自分の体も他の人の体も守るためのルールについて

自分と他の人との距離感が守られない時の対応方法（「いや」と言う、信頼できる大人に相談する）について

プライベートゾーンの知識は、お子さんを守る力になります。ぜひご家庭でも話題にしていだければと思います。ご不安なことや配慮が必要なことがありましたら学校までご連絡ください。

※中学年にも、今後、発達の段階に応じて保健指導を行っていく予定です。