



* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * 2025 年 8 月 26 日 日出学園小学校 保健室

もうすぐ 2 学期が始まります。夏休みは元気に過ごせましたか？新学期が始まるこの時期は、夏休みの疲れや生活リズムの変化で体調を崩しやすくなります。そして、まだまだ暑い日が続いており、熱中症にも気を付ける必要があります。早寝早起き朝ごはん、適度な運動を心がけた規則正しい生活を送り、2 学期も元気に過ごしましょう。

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

夏休みモードの生活を見直そう

休みの日が続く、生活リズムが乱れている人はいませんか？最近の自分の生活をふり返ってみてください。元気に新学期を迎えるために、少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう！



秋は気持ちの切りかえの季節？

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝 10 分早く起きてみる、机に 3 分だけ向かってみる、1 日 1 回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



9月1日は防災の日 * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

9月1日は防災の日です。夏休み中も各地で津波や川の氾濫等の災害が起きました。いつ訪れるか分からないその日に備え、おうちの人と一緒に防災グッズや避難方法・場所、連絡方法などを確認しておきましょう。

「いつか」のために、 今 できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

 **自分の家からの避難場所を確認**

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



 **家族会議を開く**

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

 **家庭で非常用持ち出し袋の用意**

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

9月9日は救急の日 * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

覚えておこう！ **自分でできる応急手当**

打ばく(ぶつけた)・ねんざ(ひねった)

みずであらう

しけつ

ひ や す
腫れは皮膚の下で炎症が起こっている証拠。大事な体の反応ですが、ひどくなると痛みも強くなるので、氷のうなどをあてて冷やしましょう。

み ず で あ ら う
傷口が汚れたままほっておくと、バイキンが中に入って傷がもっとひどくなってしまいます。土やほこりはきれいに洗い流してから手当をしましょう。

し け つ
血を止めるには、傷口に清潔なガーゼなどを当てて上から押さえます。鼻血の場合は小鼻を奥のほうに向かって押さえてうつむき、血が止まるのを待ちましょう。





応急手当をすることで、怪我がひどくなることを防ぎ、治りを早めることができます。ひどく頭を打った時や大けがの時は、動かさないようにして、すぐに近くの大人を呼ぶようにしましょう。

そして、できるだけ怪我をしないための予防も大切です。人は注意力が低下している時に怪我をしやすいです。(睡眠不足、焦っている時など)生活リズムを整える、時間に余裕をもって動くなど、自分にできることをして、なるべく怪我をしやすい状況をつくらないようにしましょう。

9月の予定 * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

ひつけ 日付	ないよう 内容	たいしょうがねん 対象学年	じかん 時間	ばしょ 場所
9月24日(水)	ていせんりょう せんけんさ 低線量X線検査	ねんせいたいしょうしゃ 5・6年生対象者	12:15～	けんさしゃ 検査車

※対象者には、9月2日(火)にお知らせを配布予定です。