

ほけんだより 9月

令和8年9月
南大東小中学校
No.5

保健目標 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな思い出ができましたか？
2学期は、豊年祭や運動会など行事が盛りだくさんです。元気に楽しく過ごすためには、
まずは生活リズムを整えることが大切です。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、心も体もパワー全開で2学期を過ごしましょう！



こんな症状ありませんか？

- ✓ つかれやすい
- ✓ 体がだるい
- ✓ 食欲がない
- ✓ やる気が出ない

規則正しい生活で、調子を整えよう！



早く寝る

寝る1～2時間前はスマホやゲームを控えましょう。



早起きする

お休みの日も学校の日も同じ時間におきましよう。



朝日をあびる

朝、太陽の光をあびて体内時計をリセットしよう。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、1日を元気に過ごすエネルギーになります。

まずは『小さなスタート』から！

長い夏休みが明け、始まった2学期。
「エンジンがかからない」「朝起きるのがつらい」と感じていませんか？
久しぶりの登校や生活リズムの変化で、心と体は大きなエネルギーを使っています。
どっと疲れるのも、夏休みモードから学校モードへと、体が懸命に切り替えているサインです。
そんなときには、いきなり全力ではなく、「小さなスタート」がおすすめです。
まずは学校に行くだけで100点満点！とハードルを下げ、心と体が慣れるまで自分のペースで
少しずつ進んでいきましょう。



友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう

すりむいた！



どう
ちかな？

- ① 保健室から
消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って
傷口をきれいにしよう

正しい
正解 ②

傷口に砂などが
ついたままだと、
ばい菌が入って悪
化する可能性があ
ります。消毒液は
傷を治す細胞を壊

してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どう
ちかな？

- ① 冷やして、無理に
動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、
急いで保健室まで行こう！

正しい
正解 ①

ひねった時は、
関節を支える靱帯
などが傷ついた状
態です。骨折して
いる可能性もあり
ます。無理に動か
すと、痛みが強くなったり治りが遅くな
ります。安静にさせ、氷水などで冷や
して痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どう
ちかな？

- ① 傷口を洗って、
ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、
血をふき取ろう！

正しい
正解 ①

まずは水で洗い、
傷口にばい菌が入
らないようにしま
す。その後、清潔
なハンカチなどで
5分以上、血が止
まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



もしものとき、できること ～あなたの勇気が命をつなぎます～



助けを呼ぶ



119番



心肺蘇生



AED

保護者の方へ

1学期の健康診断の結果を受け、医療機関を受診された場合は、お手数ですが学校までご報告いただけますと幸いです。わからないこと、気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせ下さい。

