



# ほけんだより 9月

れいわ ねん がつ  
令和7年 9月

おびやまにししょうがっこう ほけんしつ  
帯山西小学校 保健室

## がつき 2学期がスタートしました!

なが なつやす お がつき  
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか?  
やす あいだ き ゆる  
お休みの間、ついつい気が緩んでしまい、生活リズムを崩してしまった人もいませんか。  
がっこう はや な はやねはやお こころ あさ ほん た  
学校のリズムに早く慣れるように、早寝早起きを心がけ、朝ご飯もしっかり食べるようにしまし  
う。まだまだ暑さが激しいので、熱中症対策も忘れないでくださいね。

こんげつ ほけんもくひょう よぼう  
今月の保健目標: けがを予防しよう。



## けがをしやすいのはこんなとき!

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく き  
集中力が下がり  
ちゅうい  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご ぶり で  
動きに無理が出て  
ちゅうい  
失敗しやすいため

いそ  
急いでいる



しゅう い ちゅうい  
周囲への注意が  
ちゅうい  
不十分になるため

イライラしている



れいせい を かけ  
冷静さを欠き  
ちゅうい  
動きが乱れるため

## けがをしないためのポイントは…?

1. 運動をする前にウォーミングアップをして、体を温める。
2. 規則正しい生活をして、体調を整える。
3. 廊下は歩くなど、ルールやマナーを守る。
4. 時間や心に余裕を持って行動する。
5. 運動するときは、自分に合った服や靴を選ぶ。



## なつやす あ きも こころ 夏休み明けの気持ち・心

なつやす あ なん きで からだ  
夏休み明けは、何となくやる気が出なかったり、体  
つか  
が疲れやすかったりして、学校を休む人の数が多なり  
やすいです。不安や悩みなど、心に抱えていることは  
決って自分一人で抱え込まず、だれかに相談しましょう。  
みな まわ せんせい かぞく  
皆さんの周りには、先生や家族、カウンセリングの  
せんせいが  
先生方がいます。いつでも、相談してくださいね!

だれ そうだん  
誰にも相談できないときや知っている人に相談す  
ることが恥ずかしいときは、

- ・「こどもホットライン」
- ・「まもろうよこころ」



とネットで検索すると、電話や SNS で相談できる  
ところが紹介されています。

## おうきゆう 応急 手当 ○×クイズ?

つぎの応急手当は正しい? それともまちがっている?  
○か×かで答えてね。

Q1 すりぎずには、  
すぐに絆創膏を  
貼る。



Q2 鼻血が出たら、  
上を向く。



Q3 つきゆびをした  
ら、動かさず  
によく冷やす。



こたえ

- 1... ×  
(水道水でよく洗います)
- 2... ×  
(下を向き、  
小鼻を強くつまみます)
- 3... ○  
(無理にひっぱって  
のばすのはダメです)

## せんせいがた がつ よてい カウンセリングの先生方の9月の予定

みやじ せんせい  
宮地けいご先生  
が つ にち きん  
9月12日(金)

みはら せんせい  
三原ななえ先生  
が つ にち もく  
9月11日(木)

よしかわ せんせい  
吉川まいこ先生  
が つ にち すい  
9月24日(水)

やの せんせい  
矢野じゅんこ先生  
が つ かようび もくようび  
9月の火曜日・木曜日

## なつやす おも て ～夏休みの思い出～

なつやす わたし とお かあ す かごしま い かぞく  
夏休みは、私のお父さん、お母さんが住んでいる鹿児島に行き、家族でゆっ  
くり過ごしたり、鹿児島の友達と遊んだりしました。鹿児島でイベントを楽しん  
でリフレッシュできたので、2学期もまた頑張ります。よろしくお願ひします!

