

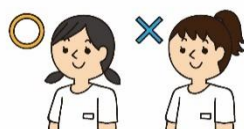


令和7年9月1日
播磨高原東小学校 保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？今日から2学期がスタートします。早寝・早起き・朝ごはん
で生活リズムを整えて、学校モードに切り替えましょう。まだまだ暑い日が続いています。体
調に気を付けて、2学期も元気に過ごしましょう。

9月の保健行事

9月5日 身体測定



体操服を持てきましょう。
髪の毛を結ぶ人は、高い位置や頭の後ろで結ばないように
しましょう。

秋

は「気持ちの持ち方」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」をしてみま
しょう。毎日をもっと気持
ち良く過ごせますよ。



保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子様の体調に変化はありませんでしたか？
何かありましたら担任までお知らせください。
また、緊急連絡先等の変更がありましたら、必ずお知らせください。



「9（きゅう）9（きゅう）」と読めることから、9月9日
は救急の日とされています。けがの予防のためにできる
ことやけがをしてしまったときの手当てについて考えて
みましょう。

こんなことしていませんか？



ろう下を走る



階段から飛び降りる



遊具の危ない使い方

このくらい大丈夫と思っていても、大きなけがや命の危険につながることもあります。
安全に生活できているか、自分の生活を振り返ってみましょう。

応急手当
何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんて応急手当をしなきゃいけ
ないの？ と考えたことはありませんか。やけ
どをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を
押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガ
や病気を治すための大事な一歩です。
すぐに正しい手当てをすれば、細菌が入ってひどくなるの
を防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。
もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっと
ひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐになれる
こと」を知っておくのが重要
です。いざというとき自分の
体を守るためにも、保健室で
手当てをしてもらったときな
どに
を少しずつ
覚えていき
ましょう。



応急手当の仕方について、保健室前に掲示しています。
けがをしたとき、どう手当てするのか、確認してみてくださいね。