

ほけんだより 9月

2025年9月1日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

9月の保健のめあて

けがを防ごう

今日から2学期がスタートしました。みなさん、夏休みはどのように過ごしたでしょうか。夏休みの生活から学校中心の生活へ、徐々に体を慣らしていきましょう。また2学期は、長い休み明けで、体だけでなく心も不安定になりやすい時期です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらいなど、自分の心のサインに気付いた時は、無理をせずゆっくり休んだり、おうちの人や学校の先生など、身近な大人に相談したりしましょう。体も心も、自分のペースで慣らしていかると良いですね。

生活リズムを整えよう

連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えますが、その多くはお休みの間に生活リズムが乱れてしまったことが原因のようです。生活リズムを整えるには、次のような朝・昼・夜の過ごし方がポイントになってきます。

- 朝：早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる
- 昼：日中、からだをよく動かす
- 夜：夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る



9月1日は…「防災の日」です

1923年（大正12年）9月1日に発生した「関東大震災」にちなみ、この日は「防災の日」と言われています。日本は地震をはじめ、台風や豪雨など、自然災害が多い国です。白ごろから防災の意識を持って、いざというときに備えましょう。特に、9月は台風の発生件数が特に多いそうです。以下のことに気を付け、自分の身を守りましょう。

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

9月9日は…「救急の日」です

まだまだ暑い日が続いていますが、夏休み明けで体が慣れていなかったり、疲れがたまっていたりする時は、思わぬけがをすることがあります。そんな時は、「すぐ保健室へ！」…の前に、みなさんが自分でできる手当があります。ぜひ覚えてくださいね。

あらう



傷口きずぐちについた砂すなやどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口きずぐちを心臓しんぞうより高くたかあげる
(血ちが出でにくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋ぶくろに入いれた氷こおりなどでひやす

＼**気をつけて!**／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠すいみん・栄養不足えいようぶそく



集中力しゅうちゅうりょくが下さがり
注意ちゅういが散ちるため

慣れていない



動きうごに無理むりが出でて
失敗しつぱいしやすいため

イライラしている



冷静れいせいさを欠かき
動きうごが乱みだれるため

急いでいる



周囲しゅういへの注意ちゅういが
不十分ふじゅうぶんになるため

こころにも**応急手当**を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
くださいね。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと


