ほけんだより　9月

令和8年9月
幸小学校
保健室
土屋　翔子

夏休み、あっという間だった人も、長かった人も、2学期が始まりますね。
元気なみなさんに再会でき、私も「さあ、頑張ろう！」と元気がでてきました。
2学期は、運動会や作品展など、各学年行事が続きますね。どんな目標を持って取り組むかは　みなさんそれぞれですが、今の学年での行事を、一つ一つ　大切にしていきたいですね。　私も、「今の学年のみなさんの姿」を目に焼き付けていきたいと思います。



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭でも災害時の避難方法や、けがをしたときの救急処置について話し合ってみてください。



おうちのひととやってみよう！

防災クイズ

自分の身を守るための行動は・・・？　全問正解目指そう！

Q1
教室にいる時に地震が起きたら・・・
① 机の下に入って足をしっかり持つ
② 校庭に向かって走る



Q2
高い建物にいる時に地震が起きたら・・・
① エレベーターですぐに下に降りる
② 揺れがおさまってから階段で下に降りる



Q3
外を歩いている時に地震が起きたら・・・
① 建物やブロック塀から離れる
② ふらふらしないように近くの建物やブロック塀につかまる

Q4
津波警報が出たら・・・
① 近くの頑丈な高いビルの屋上に避難する
② できるだけ遠くに避難する

Q5
火事が起きたら・・・
① 救助してもらいやすいように屋上に逃げる
② タオルなどで鼻と口を押さえて、低い姿勢で移動する

Q6
大雨で避難する時は・・・
① 長靴を履いて逃げる
② 履き慣れた運動靴で逃げる



上手な避難隊

入隊試験!!

こたえ

Q1

正解は 1

揺れている時に動くと危ないよ。机が近くにない時は、危険な物から離れてダンゴムシのポーズをして頭を守ろう。



Q2

正解は 2

エレベーターに閉じ込められてしまうかも。地震の時は階段を使おう。もしエレベーターに乗っていたら全ての階のボタンを押そう。



Q3

正解は 1

割れた窓ガラスが降ってきたり、ブロック塀が崩れたりして危ないよ。道の真ん中に行くなど、危険なものから離れよう。



Q4

正解は 1

津波のスピードは速くてすぐに追いつかれてしまうよ。遠くより高い場所を目指して逃げよう。



Q5

正解は 2

煙を吸うと動けなくなってしまうよ。煙は高いところに向かっていくから、低い姿勢が大切。



Q6

正解は 2

長靴は水が入ってしまうと歩きにくくなってしまうよ。大雨の中逃げる時はひもで締められる、底が厚い靴がおすすめ！



応急手当 正しいのはAB どっち？

きちんとした知識を身につけよう

❶ すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



❷ 鼻 血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



❸ やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



❹ 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



❺ つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



❻ 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



答：❶A ❷B ❸A ❹B ❺B ❻B

生き生きウィークが始まります！



９／３（木）～９／９（水）

明後日、木曜日から生き生きウィークが始まります。自分で目標を意識して、自分から行動できると、気持ちよく生活できますね。自分の生活を振り返りながら、今回の目標を立ててみましょう。

ご家庭でも、いつもこの取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。長期休暇明けの一週間、うまくいかないこともあると思います。お子さん自身が、自分の生活を振り返ることを目標にした取り組みですので、構えすぎず、お子さんのできていることに目を向けていただければと思います。ぜひ、たくさん褒めてあげてください。

提出日：９月１０日（木）

生き生きウィーク　みんなの声　Vol.３　～我が家の生き生き作戦～

●夜９時に寝て、朝６時半に起きると、元気に過ごせるからおすすめ。
●朝起きられないときは、布団の中でストレッチをして目を覚ます。
●朝起きたら、おひさまの光を浴びる。
●毎日生き生きウィークをやると、毎日一日の振り返りができた。
●うんちがでていないことがわかった。
●早寝をすれば、学校に早くついて遊べる！！
●平日は目覚まし、休日は目覚ましなしにしたが、自然と早起きできた。
●生き生きウィークが始まってから、自分で目覚ましをセットする習慣ができた。
●自分で生活を見直し、調整する力がついた。
●生活リズムがよいと、元気にぐんぐん成長する姿が実感でき、うれしく思う。
●目標時間の設定も、時間管理も自分で行い、寝る時は「もう寝るね」と、部屋に入っていきました。
●あまりうまくいかない日もありますが、本人のやる気を信じて見守っています。

気持ちよく起きる工夫など、楽しそうな作戦をたくさん教えていただきました。
まだまだ募集中です！

≪生き生き作戦≫　の募集



・生活習慣を整えるための秘訣
・早起きするためにの、おすすめの作戦
・朝起きることが楽しみになるような工夫や、朝の楽しみ

などを、大・大・大募集しています！　ほけんだよりなどでも紹介していきたいと考えています。
生き生きカードのに振り返り欄に記入して、ぜひ、みなさんの作戦を教えてください。

朝の時間に、**ワクワク**したり、**楽しいこと**をしたりすると、幸せホルモンと呼ばれる神経新規伝達物質、セロトニンがたくさん分泌されます。セロトニンがたくさん分泌されると、一日を、元気に過ごすことができます。
そして、夜ぐっすり眠るための、メラトニンがたくさん分泌されます。
朝(光)→夜(暗)のサイクルを整えることで、生活が整えられます。



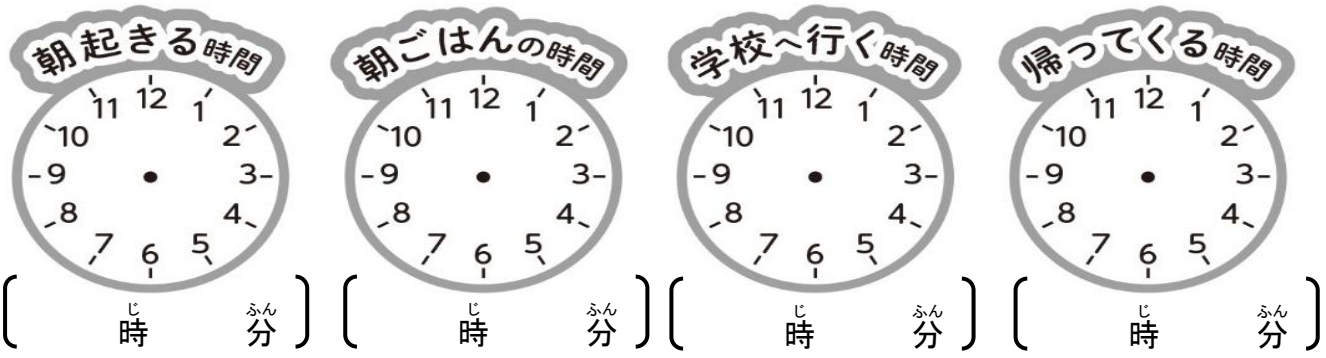
生活習慣をふりかえろう



2学期も元気いっぱいに生活するために、早めに学校のリズムをつかみ、スムーズに 2学期をスタートさせたいですね。一日の生活習慣をふりかえり、寝る時間や起きる時間の目標を立ててみましょう。



一日のできごとを、時間を“まきもどして”考えてみましょう!





生活習慣は毎日の積み重ねが大切です。何かひとつでもよいので、毎日、自分ができることを見つけ、自分から続けてみましょう。

夏休み中、けがや病気はありませんでしたか？2学期に向けて、心配なことなどありましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。今学期も、よろしくお願いいたします。