

# ほけんしより9月

下東条小学校  
ほけんし  
2025.9



夏休みはどうでしたか？長い夏休みが終わり、みなさんの元気な表情をみること  
ができるとてもうれしく思っています。また、夏休みの思い出を聞かせてくださいね。  
秋といえば、「収穫の秋」。なし、さつまいもなどおいしいものがたくさんあります。  
おかしと比べて栄養価が高いので、おやつとしておススメです。

8月28日(木)～9月3日(水)の7日間  
**下東条小っ子生活いきいきてんけん表**を行います。

☆「夏休みモード」から「学校モード」へ☆  
よいスタートができるように、自分の生活を見直してみましょう。  
9月5日(金)までに担任の先生に提出してくださいね。

## こころのメンテナンス、大丈夫？

夏休みが明けて、緊張したりつかれを感じたりしている人もいると思います。そんな、心のつかれ  
は、体の不調としても現れます。次のこうもくをチェックしてみましょう。

- |                                   |                                   |                                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする   | <input type="checkbox"/> やる気がない   | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない |
| <input type="checkbox"/> 話をしたくない  | <input type="checkbox"/> 食欲がない    | <input type="checkbox"/> お腹、頭が痛い   |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> すぐにねつけない |                                    |

一つでも当てはまつたら、少しおつかれモードかもしれません。自分に合った方法で、リラックスをはかりましょう。保健室での相談も、いつでも受け付けています。



生活リズムをととのえる  
睡眠が足りないと、心はとてもストレスを感じます。朝ごはん、軽い運動もとても大切です。



好きなことをする  
音楽をきく、本を読むなど気分でんかんをはかりましょう。

気をつけて！けがしないように

2学期は、高学年の宿泊行事、他の学年も体験学習や社会見学など学校の外に出る機会が多くなります。「痛いなー」と思いながらの行事は、なかなか楽しめないです。「けがをしやすいとき」を知って、けがを予防しましょう。

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が落ちるため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イララしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため

たしかに慣れていない道は、  
けがしてしまいそう！

特に山道って、こけそうになる  
時あるよね。

うん、あるある。こだまの森で  
こけたことあるし。

大変だったね。私は、この間、新  
しいくつで万博に行って、かかと  
にすり傷できて痛かったなー

くつのすれってけっこう痛いよ  
ね。はきなれたくつで行くのが  
よさそうだね

はきなれるのに、1週間くらい  
かかるよ。サイズがあるて  
かも確認してね

## けがをしてしまったとき

どれだけ気をつけていても、けがするときはあります。そんな時は、先生に伝えてください。  
しかし、班別の活動などで近くに先生がないとき、自分でまずできることをしましょう



☆傷口のよごれをしっかりと  
洗い流します  
☆出血が多い場合は、キレイなハン  
カチでおさえましょう



～すり傷～

☆きずぐちのよごれをしっかりと  
洗い流します  
☆出血が多い場合は、キレイなハン  
カチでおさえましょう



～鼻血～

☆下を向いて、小鼻を親指と人差し  
指でつまみます  
☆5～10分ほどつまみま  
しょう

