

保健だより9月



令和7年9月1日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やちりが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。

秋は気持ちの切りかえの季節？

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。そんな時こそ「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。



避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちの人と
／



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

す

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

自転車、 こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



二人乗り

傘さし運転

無灯火
運転

イヤホンをつ
けて運転

スマホを
使いながら
運転

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立た
されます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエ
ンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

実は、レジリエンスの力は元々誰もが持っているものです。ただ、力を発揮できず、ストレスに
押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなく
て、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切りかえ方を知って、伸ばしていくことが
できます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

正しく使えていますか？

モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創
膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼り
ましょう。汚れが残っているま
ま密封すると、菌
が繁殖してしまう
ことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥
がれているのを時々見かけます。
端が一定以上剥が
れると菌が入って
感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立
されていません。
使用するの
は3歳以上にな
ってから。

