



れいわ ねん がつ
令和7年9月
おおてしょうがっこう ほけんしつ
大手小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう
【9月の保健目標】
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

がっき はし
2学期が始まりました。夏休みは楽しめましたか？
がつ
9月もまだまだ暑い日が続くと予想されています。暑さに負けない身体で活動に参加できるよう、
せいかつ ととの
生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう！

かつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ
9月の保健目標 規則正しい生活をしよう！

じりっしんけい ととの
自律神経を整えよう

さいしんづつが
最近疲れやすい、やる気が出ない、
ずつう
頭痛がする…など困っていませんか？
それは、自律神経が乱れているからかも！

じりっしんけい こやうあ あいおん せつえき
自律神経は、呼吸や体温、血液の
ながれ たいしや はいによう はいげん せうせつ
流れ、代謝、排尿・排便などを調節
しています。しかし、生活リズムが乱
れたりストレスがかかると、

ほろろ わる
その働きが悪くなって、ままたま不
調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直し
が大切です。また、深呼吸もおすすめ。
はな けいす す ばい じあん
鼻から息を吸い、その倍の時間をかけ
て口から息を吐きます。これを何度か
繰り返すと、自然に心の緊張もほぐ
れます。ぜひ、試してみてください。

がつ しんたいそくてい よてい
9月の身体測定の予定



日にち	時間・クラス
9月3日(水)1年	1限:1の2、2限:1の1、3限:1の3
9月4日(木)3年	1限:3の1、2限:3の2、4限:3の3
9月5日(金)2年	1限:2の3、2限:2の2、4限:2の1
9月8日(月)4年	2限:4の4
9月9日(火)4年	1限:4の1、2限:4の3、3限:4の2
9月12日(水)6年	2限:6の3、3限:6の2、4限:6の1
9月19日(金)5年	朝の会:56789組、1限:5の3、2限:5の2、3限:5の1

しんたいそくてい おが
★身体測定のお願い★

- 身体測定は体操服の半袖半ズボンで受けましょう。
- 髪の毛は上のほうでむすばないこと。大きな髪かざりはつけないこと。

学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、か사의先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ