

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 9】2026. 9. 3

なつやす あ からだ ちょうし

夏休み明け、こころと体の調子はどうですか？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。「朝起きるのがつらい」「なんだか体がだるいな」と感じることはありませんか？
休み明けに心や体がおもく感じるのは、学校の生活リズムを取りもどそうと、あなたの心と体ががんばっているからです。あせらず少しずつ慣れていきましょう。

【こころと体の調子をチェックしてみよう】

学校生活への変化に体がおどいて、いろいろなサインをだすことがあります。自分の調子をチェックしてみましょう。

夏休み明けのSOSサインに気づこう！

【からだのサイン】

- ☐ 朝起きると頭やお腹が痛い
- ☐ 夜なかなか眠れない、朝起きられない
- ☐ 体がだるくて重い

【こころのサイン】

- ☐ ちょっとしたことイライラしてしまう
- ☐ やる気が出なくて、何もしたくなくなる
- ☐ 気持ちがモヤモヤする

【こころのサイン】

- ☐ ぼーっとしていて集中できない
- ☐ 学校に行くじゅんぴが進まない

みんなのサインに気づいたら、いつでも話してね。

保健室より

9月9日は 救急（きゅうきゅう）の日

おうきゅうてあて

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た！



かるく下をむいて、おや指と人さし指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！



流水できず口をあらいい、せいけつなハンカチなどでおさえる

お湯でやけどした！



流水でいたみがやわらぐまでひやす

【生活リズムをととのえよう！】

生活リズムをととのえ、頭痛やだるさなどの不調がおこりにくくなったり、こころが安定しやすくなります。

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいたいどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんをたべる

いちにち げんき
一日を元気にすぞう
エネルギーになります。



あさ

うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
で
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣