



令和7年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ

厳しい残暑が続いておりましたが、少しずつ涼しい日が増え秋らしくなってきました。夏休みの「健康生活カレンダー」を見ていたら、自分で決める目標に「妹や弟の世話」「お手伝い」など人の役に立つ目標を立てている人がたくさんいて、すばらしいと思いました。毎日の取り組み大変だったと思います。おうちの方もご協力ありがとうございました。9月から元気な姿が見られて嬉しいです。



9月の保健目標：きそく正しい生活をしよう

秋は「持ち物の準備」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めさせていく時期。「やる気が出ない」と感じる人もお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。



そんなときこそ「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」をしてみましよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



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。



保護者の方へ

- 児童が、水筒を首や肩に掛けていて転倒した際に内臓を損傷する等重篤な事故が発生するリスクがあります。以下の点をお子さんとご確認ください。
 - ①水筒はなるべくカバン等に入れて腹部に抱えないようにすること
 - ②水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと
 - ③活動の際には水筒を置くようにすること
- 受診報告書のご提出ありがとうございます。健康診断で受診を勧められた方は、早めの受診をお願いします。
- 寒暖差が激しく、朝晩は冷え込む日も増えてきますので、さっと羽織れる上着やカーディガンがあるとよいと思います。

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

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。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替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

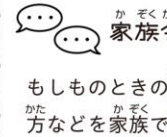
自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



——「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？——