



れいわ ねん がつ にち おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
令和7年8月26日 大阪市立中央小学校 保健室

がっき はじ なつやす たの 2学期が始まりました。夏休みが楽しくてあっという間だったという人も多いと思います。楽しかった思い出を糧に、切り替えて、2学期も元気に過ごしていきましょう。

まだまだ暑い日が続いていますが、もうすぐ季節は秋になります。みなさん『秋の七草』を知っていますか？

はる ななくさ 春の七草は「今年も健康でいられるように」と願いをこめて1月に七草がゆとして食べます。実は秋にも七草があります。七草は、はぎ、おばな(ススキともいいます)、ききょう、なでしこ、おみなえし、ふじばかま、くずの7つの草花です。春の七草とは違い、鑑賞用です。みなさんもぜひ写真を調べて、咲いているところを探してみてください。秋の訪れを感じて心がほっこりするかもしれません。



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月には夏休みが終わり、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。



9月9日は救急の日

いくつかできる!?自分でやってみよう!応急手当☆

レベル1

水できれいに傷口を洗おう☑

しっかり土や砂を落としてね

レベル2

血が出たら抑えて止血☑

清潔なハンカチやティッシュを持ってこよう

レベル3

鼻血は小鼻を抑えて前かがみ☑

親指と人差し指でぎゅっと!



応急手当は傷を悪化させないためや早く治すためにとても重要です。少しずつトライしてみよう!



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!!

せいかつ みだ
生活リズムが乱れてしまったときは、まいにち せいかつ ととの
毎日1つ生活を整えてみよう♪

は やおき …まいにちき じかん お あさひ あ
毎日決まった時間に起きて朝日を浴びよう! いい気分♪

は やね …ねる じかんまえ
寝る1時間前にはゲームやスマホをやめて目も体もリラックス♡

あ さごはん…よくかんで食べて 頭と体のスイッチオン!

あ さうんち…いえ で じかんまえ お
家を出る1時間前に起きるとトイレにゆっくり座る時間ができて

うんちがでやすくなるよ☆



ことし がつ にち かいがい じしん えいきょう にほん つなみけいほう ちゅういほう で
今年の7月30日に海外での地震の影響で日本に津波警報・注意報が出

おお ひと ひなん おおさか つなみちゅういほう
て多くの人が避難をしました。大阪でも津波注意報が出ていましたね。

さいがい お じぶん かぞく いのち まも ひなん
災害はいつ起こるかわかりません。自分や家族の命を守るために、避難

ばしょ かくにん ひじょうようぶくろ かくにん たいせつ
場所の確認や非常用袋の確認をしておくことが大切です。



ひなんせいかつ
**避難生活を
支えるもの**

けいたい 携帯トイレなど
えいせいめん すいみん
衛生面や睡眠に
かか 関わるもの

ひつじゅひん
必需品

めがね 眼鏡など
せいかつ か
生活に欠かせない
ちようだつ
調達しづらいもの

みず しょくりよう
水と食料

しきゆう 支給まで
じかん 時間がかかることも。
さいていみつ かぶん かぞくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりよう
水と食料を

きちょうひん
貴重品

げんきん 現金など
ひなんせいかつ けいぞく
避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか 使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

おうちのひと



ひ じょう よう も だ ぶくろ
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
せま 迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
いち が一のときのために、おうちのひと よう い
み 身を確認したりしておきましょう。

おうきゆうてあてよう
**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
そな 備えるもの

ひなんじ つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
ひなんさき いどう
避難先までの移動を
サポートするもの