



# ほんたより



令和7年8月26日

大阪市立中央小学校

保健室

2学期が始まりました。夏休みが楽しくてあつ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？

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。春の七草とは違ひ、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。



こんなときこそ「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、少しづつ動き出します。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。



## 9月9日は救急の日

いくつできる！？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団  
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。少しづ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 生活リズムが乱れてしまったときは、毎日1つ生活を整えてみよう♪

**は** や起き …まいにち 每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 …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…よく噛んで食べて頭と体のスイッチオン！

**あ** さうんち…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ます



うんちがでやすくなるよ☆

ことし 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

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すね。

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 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

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



### おうきゅうてあてよう 応急手当用の きゅうきゅう 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

### ひつじゅひん 必需品

めがね 眼鏡など  
か 生活に欠かせない  
ちょうだつ 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  
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、おうちの人と用意したり、中  
み み かくにん 身を確認したりしておきましょう。

### 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

### みず しょくりょう 水と食料

じかん 支給まで  
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 しょくりょう  
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  
避難生活の継続、  
たなほ 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 使えないなくても  
じょうほう あつ  
情報を集められるもの