

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
大阪市立真田山小学校
保健室

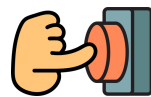
なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切りかえるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝の前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。



そんなときは...



保護者の方へ

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。「学校に行きたくない」「やる気が出ない」という気持ちも自然な反応です。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。

もう一度、見直してみよう！



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。うちのひとと会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら
(例) ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら
(例) △△小学校の正門前

集合時間は？

(例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

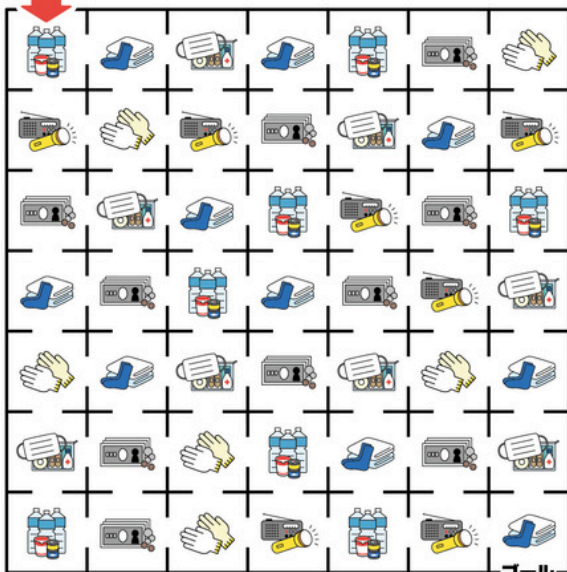
(例) 毎回15分待つ



防災リュックに必ず入れておきたいものをたどってゴールまで行こう

の順番に進んでね。

スタート



ゴール

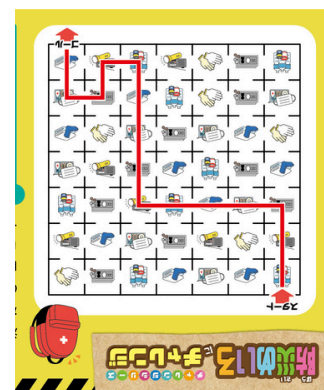
防災リュック (非常用持出袋) は、地震や火災、津波などの災害が発生した直後、おうちから安全な場所 (避難所など) へ避難する際に持ち出すもの。[支援が届くまでの、最初の3日間を自力で生き延びる] ために、必要最小限の準備をします。背負って走れる重さにする 것도 大切です。すぐに持ち出せる場所に備えておきましょう。

防災リュックには次のものを入れておくと安心です

- 水 ● 非常食 ● 現金 ● 身分証明書
- 簡易トイレ ● マスク ● 救急用品
- 普段飲んでいる薬 ● 生理用品 (女子の場合)
- 下着や靴下 ● タオル ● 使い捨てカイロ
- 懐中電灯 ● 軍手 ● 携帯ラジオ
- ホイッスル

こたえ

確認してみよう！



年に一度、持ち物を確認しておこう！

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。

☒ 小型ライト	☒ ホイッスル
☒ ウェットティッシュ	☒ マスク
☒ 簡易トイレ	☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。