



令和7年9月3日（水）  
大阪市立鶴橋小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。鶴橋小学校のみなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか？とても暑い日が多かったですが、元気に過ごせましたか？楽しかった思い出やどんな夏休みだったのか、みなさんからたくさんのお話を聞けることを楽しみにしています。

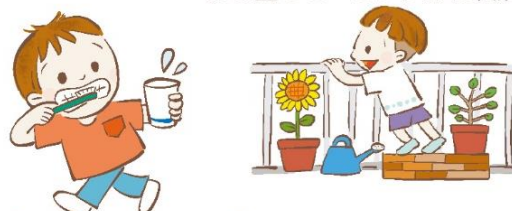
まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気をつけながら過ごしましょう。少しでも体調が悪かったら、おうちの人や先生に伝えてくださいね。何度もいいますが、熱中症を予防するには、早寝・早起き・朝ご飯です！夏休みで生活リズムが崩れてしまっていたら、少しでも早く生活リズムを学校モードに切り替えましょう。

9月は1日に防災の日、9日に救急の日と、防災とケガや事故の予防を改めてよびかける月です。おうちの事故、学校内でのケガ、交通事故などはきちんとルールを守り、減らせる事故やケガを予防しましょう。いつ起こるかわからない自然災害には、改めて防災グッズの確認やハザードマップを見ながらの確認をお願いします。

## おうちの方へ ご家庭での事故に注意

ベランダに足場になるものを置く  
よじ登ってベランダから転落

洗剤や薬を手の届くところに置く  
食べ物と間違えて食べる



ライターや包丁を手の届くところに置く

おもちゃと間違えて火傷する。  
火災につながる場合も。  
刃を触って手などを切る



歯みがきしながら歩きまわる  
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる  
事故です。お子さんの様子やものの配置場所などに注意してください。

秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじめさせていく時期。「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「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



## 抜け出せ！夏休みモード

寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

## 朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですね。朝、慌てないためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

