



2025年9月9日 箕島小学校 ほけんしつ



もう学校モードになっていますか？

やす がつ こう 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!

モード=そのじょうたい シフト=かえること

まずは朝10分早くおきてみる
朝、バタバタしないよう前日に準備しておく
朝食後は出なくとも便座にすわってみる
睡眠時間は大事よるはやく寝る

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「気持ちの切り替え」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。



まだまだ
熱中症に注意！

あせ
ぼうしをかぶろう タオルやハンカチで汗をふこう

すい ぶん ほ さゆう
水分補給はちびちび飲みがおすすめ

すいぶん ほきゅう いちど たいりょう
水分補給は、一度にガーッと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渴いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

どこにあるか 知つてる?



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

119番! 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 火事ですか？ 救急ですか？
子 救急です

どうしましたか？
(誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か)

**集中力が下がり
注意が散るため**

睡眠・栄養不足

慣れていない

イライラしている

急いでいる

**周囲への注意が
不十分になるため**

**動きに無理が出て
しつばい失敗しやすいため**

**冷静さを欠き
みだれ動きが乱れるため**

9月9日は 救急の日



気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき





2025年9月24日
箕島小学校 ほけんしつ

秋の交通安全週間

しょうがくせい こうつう じこ とくちょう 小学生の交通事故の特徴 (2019~2023 警察庁交通事故分析 より)

- 歩いている時に多い。・学校や習い事からの帰りみちで多い。
 - 道路などへの飛び出しが多い。・10月に多い。・1年生が多い



魔の時間帯に注意



こう つう じ こ じ かん たい し じ
交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～
19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言
われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっています。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

こう つう まも しろ あか ふく そう はん シや ざい
交通ルールを守る 白など明るい服装で出かける 反射材やライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。
自分を守る行動をしていきましょう。

あす

9月25日(木)

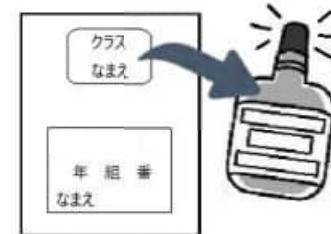
わすれた人は**9月26日(金)**

たいせつなけんさだから
1年に2回しらべるんだよ！」

よう けん さ

尿検査があります

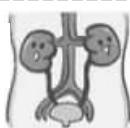
- ① ふとんに入る前におしっこをしておこう
② 朝、おきたらすぐにトイレに行って、
おしっこをとろう！
③ ふたをしっかりしめよう。



ふくろについているシールを
ようき
容器にはってください。

ようけんさ なに 尿検査で何がわかるの？

「じんぞう」がきちんと働いているか調べます。



じんぞうのおもな働きは、おしつこをつくることです。体に必要なものは取り入れ、必要ないもの（害になるもの）は、体の外に出してくれています。じんぞうの働きがおかしくなって、体に必要ないものが体の外に出なくなると困りますよね。じんぞうの病気を早く見つけるため、春と秋、1年に2回検査をしています。



まえ よる
前の夜、ぼくたちを
トイレの
自につきやすいところに
おいてください！
あさ き
朝、気がつくよ！
わすれないよ！

うんどうかいのれんしゅうがはじまりました！

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

まだまだ
熱中症に注意！

こまめに
水分補給



運動する前にも
水分をとろう
(ゴクッと1口ほど)

しんどくなったら
すぐ先生にいう



たいちょう
体調が悪いときは
むり無理をしない

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性があります。

前日は
よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

朝食は
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

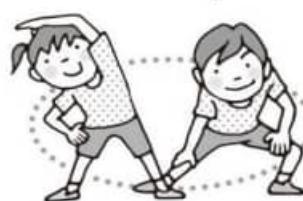
準備運動は
しましたか？

急に体を動かすとケガを
しやすくなります。



準備運動をなぜするの？

**準備運動の
メリット**



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素
を運ぶことでスムーズに体
を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、
関節の動かせる範囲が広が
って、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が
素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備

運動は必ず行き、ケガを
防ぎつつ、自分のベスト
な動きができるようにし
ましょう。



つめの切り方 (正しい) 正解はどっち？

① 白い部分が残らないように
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように
して、角はやや丸く切る

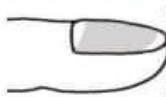


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分 ←

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ
しやすくなったり、バイ菌が入りやすくな
ってしまいます。つめの長さは、真横から
見たときに指先とつめ
の長さが同じになるの
がベストです。



つめの角 ←

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い
込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入っ
たりする危険が。また、自分や友だちの肌
を傷つけてしまうこともあります。角は少
し丸く切りましょう。

*メリット = おとくでよいこと