



2025年9月9日 箕島小学校 ほけんしつ



がっこう
もう学校モードに
なっていますか？

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



あさ ぶんはや
まずは朝 10 分早く
おきてみる



あさ 朝、バタバタしないよう
まえ ひ じゆんび
前の日に準備しておく



ちようしよくこ で
朝食後は出なくても
べん ぎ
便座にすわってみる



すいみん じ かん だい じ
睡眠時間は大事
よる はや な
夜は早く寝る

秋は「夏休み」の季節？

9 月は夏休みが終わり、
がっこう 学校のペースに体も心もな
じませていく時期。「やる
き で かん ひと
気がでない」と感じる人も
おお 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。
なつやす ちゆう せいかつ しんがっ き
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
かんきよう へん か こころ からだ
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
ほんちようし
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。
たと えば、あさ ぶんはや お つくえ ぶん
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
き 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。



まだまだ
熱中症に注意！

ぼうしをかぶろう タオルやハンカチで汗をふこう



水分補給は
ちびちび
飲みが
おすすめ



水分補給は、一度にガッツと大量
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。

どこにあるか知っていますか？

AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

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

きょう 今日 9月9日は 救急の日

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当

だぶく 打撲・ねんざ

ひやしてあんぜいにする
冷やして安静にする

すり傷

きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

きず 切り傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

いた 痛みがなくなるまで、
流水で冷やす

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？

救急です

子 どうしましたか？

（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）

場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

どうする！？
もしも救急車を呼ぶことになったら...

交通安全ルールを
まもろう

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足

しゅうちゅうりよく ま
集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない

うご むり で
動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている

れいせい か
冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる

しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
不十分になるため



2025年9月24日
箕島小学校 ほけんしつ

がっき
2学期の

けんこうしんだんについていひょう
健康診断日程表



あき 秋の交通安全週間

9月21~30日

しょうがくせい こうつう し 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)

- ある とき おお がっこう なら こと かえ おお
・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。
- どうろ と おお 10月 多い。・1年生が多い。

まもりましよう
交通ルールを



魔の時間帯に注意!

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きます。目がその変化についていけず、車の運転手が見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通安全ルールを守る

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。

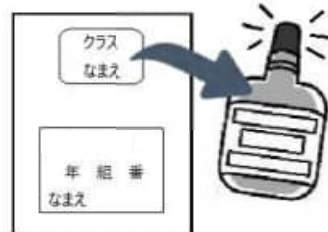
あす

9月25日(木) わすれた人は9月26日(金)

尿検査があります

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

ふくろについているシールを容器にはってください。

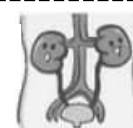


尿検査で何がわかるの?

「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、おしっ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。

じんぞう→



たいせつなけんさだから
1年に2回しらべるんだよ!!



まめの夜、ほくたちを
トイレの
目につきやすいところに
おいください!
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！

まだまだ
熱中症に注意！

こまめに
水分ほきゅう

うんどう
運動する前にも
水分をとろう
(ゴクツと1口ほど)

しんどくなったら
すぐ先生にいう

体調が悪いときは
無理をしない

うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ 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。

くつ 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もあります。

ぜん じつ 前日はよく寝ましたか？
睡眠不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

ちょうしょく 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きません。

じゅん び うん どう 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。

つめの切り方 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、細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、傷口から細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。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

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します。

■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い、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。

※メリットはおおむねこのよう