



れい わ ねん がつついたち
令和8年9月1日

い な が わしょうがっこうほけんしつ
猪名川小学校保健室

みんな、おかえりなさい！

なつやす げん き
夏休みは、元気にすごしましたか？

たの 楽しかったこと、がんばったこと、はじ 初めてチャレンジしたこと…
た たくさんの思い出ができたと思います。

がっき
さあ、いよいよ2学期です！

ひさしぶりのがっこうで、ちょっとつかれたりねむたかったり、なかなかスイッチがはい
ないのは自然のことです。できることから始めましょう。

まずは、生活リズムを整えよう！

じぶん せいかつ みだ
自分の生活のリズム、どこが乱れてる？

『2学期の朝チェック』

- ☐ めざ かい おきられた。または、おうちのひとに起こされずに自分で起きられた
- ☐ お 起きてからボーっとしないで、あさ じゅん び 朝の準備ができた
- ☐ あさ た 朝ごはんを食べた
- ☐ あさ お 朝起きてからコップ1杯以上の水分をとった
- ☐ あさ て 朝、うんちが出た
- ☐ い 「行ってきまーす！」と元気よく出発できた

げん き ぜんじつ よる つく
元気は「前日の夜」から作られますが、みなさんできてますか？



ゆったり
ゆだね
湯船に
つかる



ね まえ
寝る前にスマホを
見ないで早く寝る

おうちのひとに言われてする
のではなく自分で考えて
こうどう だいじ
行動できることが大事！



じしん おおあめ たいふう
地震や大雨、台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。

いま おお じしん お おおあめ がっこう かえ
「もし、今、いま大きな地震が起きたら？」「大雨で学校から帰れなくなったら？」

そんなときにあわてないために、ふだん じゅん び
普段から準備しておくことが大切です。

☆彡 まずは、「自分の命を守る」こと

① じしん とき
地震の時は…



あたま まも
「頭を守る」

② かさい とき
火災の時は…



ひく しせい
「低い姿勢で
にげる」

③ ひなんばしょ かくにん
避難場所を確認



かぞく はな
「家族と離れたら
どこに集まる？」

④ も だ ふくろ じゅん び
持ち出し袋の準備



「いざという時のため
に、中身のチェック」



きゅうきゅう ひ きゅうきゅういりょう おうきゅうて あて し
救急の日は、救急医療や応急手当について知りいざという時にどう行動する
のかを かんが える日です。学校生活では、がっこうせいかつ どう げ こうちゅう やす じ かん たいいく じ かん
登下校中や休み時間、体育の時間など
おも 思いがけずけがをすることがあります。ケガの予防としたとき たいおう し
と安心です。

☆彡 けがの予防と手当を知ろう

= けがを防ぐには =



かいだん ろうか はし
「階段や廊下を走らない」



ゆうぐ どうぐ ただ つか
「遊具や道具は正しく使う」



は 歯みがきをしながらある



= けがの応急手当て =

① き きず す きず
切り傷、擦り傷



き きず すいどうすい あら
切り傷は水道水でよく洗い、
せいけつ 清潔なガーゼをあ お
清潔なガーゼを当て押さえる

② ねんざ だぼく
捻挫、打撲



うご 動かさないようにして
ひ 冷やす

③ やけど
やけど



ヒリヒリ感がなくなるまで
すいどうすい ひ
水道水でよく冷やす

④ め にゴミが入った
目にゴミが入った



みず かお
水に顔をつけて
まばたきをする