ほけんだより 9月

横瀬小学校
2025. 9. 2

長い夏休みも終わり、いよいよ２学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか。どんな思い出ができましたか。休み時間や合間の時間でまた、お話を聞かせてくださいね。

９月からの３か月天気予報では、９月、１０月とまだまだ暑い日が続くようです。近年は９月に入っても気温が３０度以下にならない日も多くあります。熱中症対策は引き続き行いましょう。熱中症予防の原則は、十分なすいみんをとる・朝ごはんしっかり食べる・こまめに水分補給をする・帽子を被るなどです。生活リズムを元のサイクルに戻して元気に２学期も頑張りましょう。

抜け出せ！夏休みモード

９月　保健行事	保健指導・学習
２日　身体測定（２年、５年）	４日　生命の安全教育（２年）
３日　身体測定（１年、３年、４年、６年）	２６日　保健学習（４年）
２２日　ブラッシング指導（１・２年）	３０日　保健学習（４年）

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

9月9日 救急の日 ～手当のしかた～

すり傷：水道水でよく洗う

鼻血：小鼻を押さえて下を向く

目にごみ：洗面器にためた水に顔をつけてまばたきをする

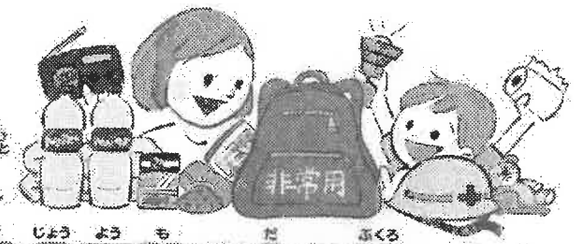
きり傷：清潔なガーゼを当てて押さえる

ねんざ：動かさないようにして冷やす

やけど：水道水でよく冷やす

つき指：氷などで冷やす

いつ起こるかわからない災害に備えておこう！



おうちの人と 非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

水と食料
支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの

おうちの方へ　～お詫びと訂正～

５月にお知らせしていました「いきいき調べ」は、５月、９月、１月の年３回を予定していましたが、今年度は５月と夏休みの健康カレンダーの結果で、子ども達の健康状態や生活を把握したいと思います。急な変更となり申し訳ございません。

５月の保護者コメント欄には、子ども達の健康生活につながるコメントをたくさんご記入くださり、本当にありがとうございました。