

ほけんだより 8・9月

2026.8.28
奥小保健室
伊波奈津美

いよいよ2学期がスタート！～心と生活リズムを整えよう～

夏休みが明け、奥小学校に元気な笑い声が戻ってきました。大きなけがや病気の報告もなく、全員で新学期を迎えられたことを嬉しく思います。

久しぶりの学校にワクワクする気持ちがある一方で、こんな「心の声」はありませんか？

「なんだか朝起きるのがつらい…」「勉強についていけない不安だな」「なんとなく学校へ行くのがしんどいな」…などなど。夏休み明けは、生活リズムの変化や久しぶりの集団生活で、心にも体にも大きなパワーがかかります。自分のペースで、少しずつ心と体を学校モードにしていきましょう！

【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう★

夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

心と体を元気にするための4つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 朝ごはんスイッチ



朝ごはんを食べて
脳を起こそう！

③ 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

④ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画
をお休みしよう！

コミュニケーションタイプチェック

「友達とうまく話せるかな？」と思ったら...『自分も相手もOK』な伝え方をしてみよう！

久しぶりの学校で「うまく話せるかな」と緊張していませんか？そんなときは、自分も相手も大切に作る「アサーティブ（さわやか）な伝え方」を意識してみましょう。

攻撃的タイプ【自分>相手】



自分は大切にすることが
相手を大切にできない
・怒りっぽい
・意見を主張しすぎる
・一方的になりがち

相手OK
ではない

自分OK

アサーティブタイプ【自分=相手】



アサーションを意識し
自分も相手も大切にす
・相手の立場や価値観
・などに配慮できる
・自分の意見も適切に
伝えられる

相手OK

自分と相手
それぞれの立場

アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現
方法。事実・客観的に「私」
え、感じたことを伝える（1メッセージ）
（主語）のポイントです。

自分OK
ではない

非主張タイプ【自分<相手】



相手は大切にすることが
自分は大切にできない
・言いたいことが言えない
・いやなのに断れない
・嫌われるのが怖い

10月の運動会に向けて、9月からは体を動かす機会が少しずつ増えていきます。みんなが最後まで大きなケガなく、元気に練習を乗り切るために、まずは「自分で自分の体を守る安全な運動の仕方」を身につけましょう！

また、安全に楽しく運動したり、毎日の外遊びを思いきり楽しんだりするために大切なのは、この「自分の体を自分で守る方法」を知っておくことです。そして、もしもケガをしてしまったときにも、慌てずに自分で、あるいは友だち同士で助け合える「手当てのコツ」を、この機会に一緒に確認してみましょう！



毎日を元気に過ごす！暑さ対策4つのポイント

まだまだ暑い日が続きます。運動するときも、普段の生活でも、自分の体を暑さから守るための4つの約束です。

こまめに水分をとろう



喉が渇く前に水やお茶を飲もう！

ぼうしをかぶろう



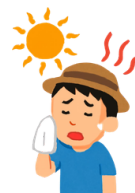
外に出るときは、ぼうしで直射日光をさけよう！

汗をかいたらふこう



タオルやハンカチで汗をふいて、気持ちよく過ごそう！

むりをしない



気分がわるいときは、先生に伝えよう！



覚えておくと一生役立つ！もしものときの手当て

日常の生活や遊びの中で、ちょっとしたケガをすることは誰にでもあることです。そんなとき、正しい手当ての基本を知っておくと、傷が早くきれいに治るようになります。

すり傷ができたら？

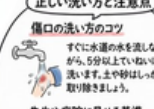
流水（水道の水）でよくあらう



すり傷ってなに？

転んだときに皮膚がこすれてできるケガ。そのままになるとバイ菌が入って腫んだり、治りが遅くなったりします。

正しい洗い方と注意点



よくあらう



ポイント

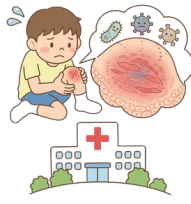
①傷口を流水で、できれば5分以上洗う

②せいつなガーゼなどで押さえて止血する

③傷を乾かさな

④膿んでいる・赤くなっている・傷口が熱いときなどは病院に行きます

9月9日
救急の日



運動する前の「安全身だしなみチェック」をしよう！



✓ 爪はのびていないかな？

→ 自分や友だちをひっかいて、傷つけるのを防ぎます！



✓ 靴ひもはしっかり結べているかな？

→ ほどこけたひもを踏んで、転んでしまうのを防ぎます！



✓ ポケットの中は空っぽかな？

→ えんぴつや鍵などの硬いものが入ったまま転ぶと、大ケガの原因に！

傷口に消毒液を使っていいの？



ポイント 傷口は水できれいに洗おう