



2025 年 9 月 保健室

夏休みが終わり、いよいよ楽しい行事がたくさんある2学期が始まりました。みなさん元気ですか？

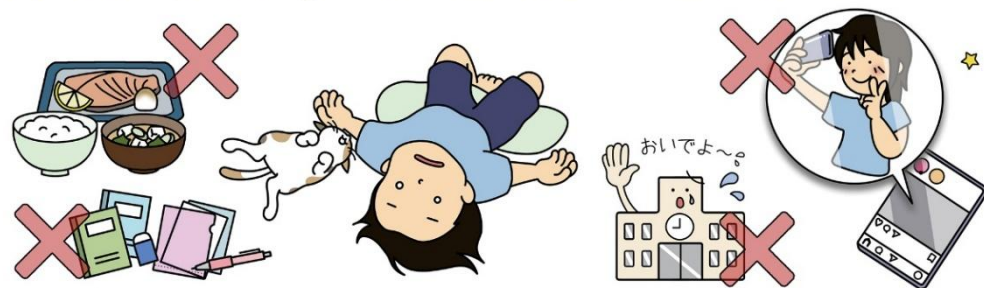
まだまだ暑い日が続きますが、朝と夕方には少しずつ秋の気配も感じられるようになってきましたね。夏の疲れが出やすいこの時期、体調の変化には十分気を付けてください。

まだ、生活リズムが整っていない人は、早寝・早起きを意識して生活習慣を正しくしましょう。

学校がはじまり疲れていませんか？

2学期は、行事がたくさんあります！無理せずに頑張りましょう！！

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



9月9日は救急の日

すり傷をした時・打撲をした時・鼻血が出た時は

どのように過ごすべきかをまずは自分で考えられるようになろう！

保健室へ行く前に
応急手当
できることはないかな？



応急
手当
〇×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2 鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

Q1 ×
(水道水でよく洗います)

Q2 ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)

Q3 ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)