ほけんだより 9月

阿賀小学校　保健室
令和8年 9月 発行

2学期が始まり あがっ子の元気な声が校舎に戻ってきました。夏休みはどうでしたか？ エネルギーもチャージできたかな。今年の夏も暑かったので夏のつかれが心配です。2学期にはたくさんの行事が待ってます。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

その症状、もしかして「秋バテ」かも….



秋バテは夏バテに比べると知名度は低いですが、多くの人が経験するといわれています。

秋バテの原因 → 「大きな変化」と「夏のつかれ」

秋になると、むし暑い空気から乾いた空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのにからだは必死になります。その時に夏のつかれが残っていると秋バテになってしまうのです。

秋バテ度チェック

- ☐ からだがだるい・つかれやすい
- ☐ 朝、すっきり起きられない
- ☐ 食欲がない
- ☐ やる気がでない・ぼーっとする
- ☐ 夜、なかなか眠れない
- ☐ お腹の調子がわるい





3つ以上当てはまる人、秋バテ状態かも…

秋バテの対策



1. 食事の対策 → 1日3食は基本。特に温かい食べもので内臓を温めましょう。
2. 生活の対策 → 生活リズムも整える。特にすいみん（早ね早おき）は、とても大事。



適度な運動（外あそび）や入浴（湯ぶねにつかる）で血行を良くすると、寝つきもよくなり、ぐっすり眠れるようになるよ。

3. 服装の対策 → 気温差に対応できるよう、脱ぎ着しやすい服装もしよう。



できることから始めて、秋バテを脱出し、秋を満きつしましょう!!

応急手当クイズ ～あなたならどうする？～



大変です。友だちがけがをしています。友だちを助けるために正しい応急手当は、どっち？

吹き出し：吹き出しに、正しい応急手当をあらわすセリフを入れてみましょう。

すりむいた



① 保健室からばんそうこうをもらってくるよ。

② 水で洗って きず口をきれいにしよう。

正しいのは②

流水で砂などを洗い流して



せいけつにしほう。

血がでた



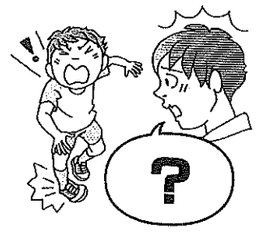
① きず口を洗ってハンカチでおさえよう。

② きず口にさわらないように血だけふきとろう。

正しいのは①

きず口を流水で洗い、せいけつなハンカチなどでおさえ止血します。

ひねった



① 動かないで、先生をよんでくるよ。

② 一緒に保健室に行こう。

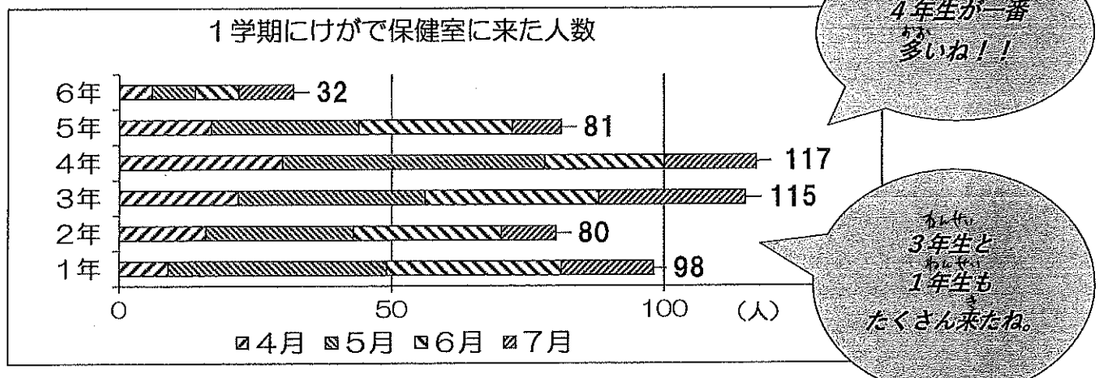
正しいのは①

骨折もしているかもしれません。安静にして冷やし痛みもおさえましょう。



けがの多い学年は、何年生だ？

このグラフは、1学期にけがをして保健室を利用したあがっ子の人数です。



だんだんと涼しくなり活発になるこれからの季節は、けがが増えてきます。「運動場のきまり」も守って安全に遊び、けがを減らしていきましょう。

けがが少なくなるのは、何年生かな？ 楽しみにしています!!