

ほけんだよい

令和7年9月1日

大田区立松仙小学校

校長 早見 泰一

夏季水泳やわくわくスクール、ラジオ体操、おやじの会イベント・・・楽しみの多かった今年の

夏休み。まだまだ暑いですが、いよいよ2学期のスタートです。頭がぼーっとしたり、体が

だるくなったり、やる気が出なかったり・・・それはパワー不足のサインです。生活を整え、心

も体も元気を取りもどしましょう。

秋

は長持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期

の環境の変化に心と体がついていけず「ま

だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



「いつか」のために、**今**でできること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

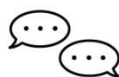


自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？

ただ
正しく
つか
使
えて
います
か？

モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



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。

