



上尾市立原市小学校
令和7年9月号
保健室 No. 5

2学期スタートです！

夏休みが明け、みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。とても暑い夏休みでしたが、どんな夏休みを過ごしましたか。体調はどうでしょうか。暑さ疲れ、遊び疲れなどが残っている人もいるかもしれません。つい注意散漫になって怪我が増えやすい時でもあります。

生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。2学期も毎日の『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを大切に、心も体もきらきら元気いっぱい学校生活を過ごしてほしいです。



抜け出せ！夏休みモード



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。



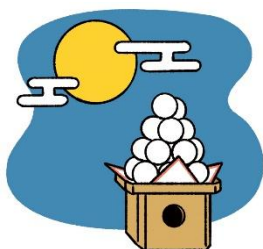
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

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」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね。



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

おうちのひと



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

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