



令和7年 9月

参考文献「健」

川上小学校 保健室

夏休みも終わり、いよいよ新学期がはじまりました！夏休みは
楽しく過ごすことができたでしょうか？2学期は、体育大会に修
学旅行、楽しい行事がたくさんありますね。行事を楽しむために
も、ふだんから体調管理をしっかりして元気にすごせるようにし
ましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を引
き続き、行うようにしましょう。



休みモードから学校モードに！！！！

生活リズムを整えよう



朝、いつもより
10分早く起きる



朝、太陽の光をあびる



朝ごはんを食べる



夜、いつもより
早くねる

夏休み明けは、まだ学校生活のリズムに慣れておらず、体調不良になる人がとても多いです。
体を休みモードから学校モードに切り替えるために、自分の生活を見直してみましょう。夜ふか
しをしたり、朝遅くまで寝ていたり、だらだらした生活をしていた人は生活リズムを整えて、
自分で体調管理をするようにしましょう。

秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月には夏休みが終わり、
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。



9月9日は救急の日

ケガをしたら・・・まず自分でできること！

みなさんは、けがをしたときにどうしたらいいだろうと困ったことはありませんか？けがをしたときにみなさんができる応急手当を紹介するのでぜひ、けがのときに思い出してやってみてください。

すりきず	きりきず	はなぢ 鼻血	やけど
 きず口についた砂やどろ、よごれを洗い流す。	 きず口を心臓より高くすると、血が出にくくなる。	 少し下を向いて、鼻をつまんで押さえて止血する。	 水道水で20～30分冷やす。 服の上から冷やす。

じゅうよう
重要！

AEDの 使い方



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

