

9月 ひだまり

木田小学校保健室
令和8年9月18日
No.6

あさゆう すが すが すが
朝夕がずいぶん涼しくはなってきましたが、9月に入ってもまだまだ残暑が厳しく、熱中症対策が欠かせません。しっかり水分補給をしましょう。

また、今年は例年より早くインフルエンザがはじまっているようです。体調をくずしている人も増えていきますので、調子が悪いときは無理をせずにゆっくり過ごしましょう。



9月の保健目標 けがを予防しよう

おう きゅう
応急
て あて
手当

〇×クイズ?



つぎ おうきゅう て あて ただ
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。



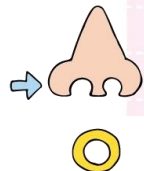
Q1

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。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



うんどう ぜんご
運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう

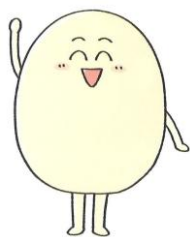


まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



しょくじ すいみん
食事と睡眠をしっかりと、
体調を整えて運動しよう

9/30、10/7に学校保健委員会があります



今年の学校保健委員会のテーマは『心を元気に 2026～心をやわらかくするなぞを解き明かそう～』です。9月30日にテレビ放送でオープニングダンス、アンケート結果の発表、クイズなどを交えて保健委員会がお送りします。どんなお話が聞けるか楽しみに。



「笑って、深呼吸して、また前へ」

うまくいかないことがあったとき、気持ちを立て直す力を「レジリエンス」といいます。生まれつきの性格ではなく、練習によって育てられる力であることが分かっています。

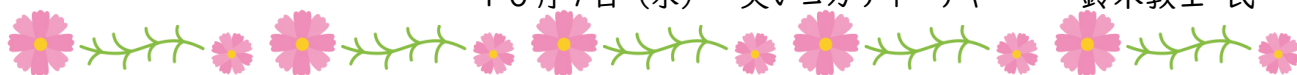
10月7日に行う学校保健委員会では、講師をお招きし、この「立ち直る力」を体を動かしながら学ぶプログラム「笑エク®」を体験します。

今回は基礎編として、「呼吸」と「笑い」に取り組みます。まず深呼吸で自分の心と体の状態に気づき、そのうえで“体操として”大きく笑ってみます。おもしろい話を聞いて笑うのではないので、その日の気分にかかわらず誰でも取り組みます。

笑うと、体だけでなく気持ちが変わり、まわりの人とのつながりも変わります。それを頭で理解するのではなく、実際に体で感じてみる時間です。

当日は保護者の方もご参観いただけます。ご参観いただけない場合も、ぜひご家庭で、お子さんに「どんなことをしたの？」と聞いてみてください。

10月7日(水) 笑いヨガティーチャー 鈴木敦士 氏



こころ図鑑 No.2

『おもりカラーを決めよう』

色の中から、この色おもりになりそうだなあ、助けてくれる、パワーをもらえそうと思う色は何色ですか？その理由はわかりますか？

その色のハンカチや文房具、折り紙で何か折ってもいいですね。みなさんが笑顔で過ごせますように。

【色のパワー】 赤：やる気、リーダー オレンジ：友だち、楽しい

黄色：ポジティブ、好奇心

緑：安心、自然

青：落ち着き、静か

水色：優しさ、マイペース

紫：特別、芸術

ピンク：優しさ、かわいい

ラベンダー：安心、癒し

金：一番、成功

銀：特別、クール

参考文献：先生のための色彩心理

