

# ほけんだより

れいわ ねん がつ  
令和7年9月  
あまくしえんがっこう  
天草支援学校  
ほけんしつ しょう ちゅう  
保健室(小・中)

2学期がスタートしてしばらく経ちました。まだまだ日差しが強くて暑かったり、雨が急に降った後にじめじめしたりする時があって、体調を崩しやすい時期です。運動会の練習も始まって疲れも出てきます。自分の心と体の健康チェックをして、いつもとちがうことや気になることがあれば、周りの友達や先生などいろいろな人に話してみましょう。

## 暑さに負けずに💪 げんき す ほうほう 元気に過ごす方法

### ① 生活習慣

#### 【よく眠る】



ねむ からだ  
・眠ると、体がパワーをためるよ！  
ねむ じかん はや あさ  
・眠る時間が早いと、朝もすっきり起きられるよ！

#### 【しっかり食べる】



・ごはん・おかず・やさいをバランスよく！  
あさ た  
・朝ごはんを食べると、あつ つよ  
暑さにも強くなるよ。

#### 【こまめに水分をとる】



・のどがかわく前に、少しずつお茶や水を飲もう。  
うんどう まえ あと すいぶんほきゅう  
・運動の前や後には、水分補給を忘れずに！

### ②自分の体調チェック！

#### 【自分の体の様子を確かめよう！】

- ☐ よく眠れたかな？
- ☐ 朝ごはん食べた？
- ☐ 水分とった？
- ☐ 体がだるくない？
- ☐ 暑いときに休める？



「ちょっとへんな感じがするな…」とおも  
思ったら、すぐに先生や周りの人に  
教えてね！

## て ひ からだ すず 手のひらを冷やして、体を涼しく！



て ひ からだ あつ に  
手のひらには、体の熱さを逃がすスイッチがあります！  
そこを冷やすと、体の中が涼しくなって、もっと元気に動けます。

### 【やりかた】

①冷たいペットボトルや保冷剤をタオルでくるむ。

②手のひらでぎゅっと握る  
(それぞれ片方ずつ、両手で握ってみよう)。

③涼しくなったら、またがんばれる！

※冷たい水に手を付けるのもいいです。

キンキンに冷たすぎる水は逆効果です。



## きゅうきゅうしょ ち だい じ 救急処置は「しっかり」が大事！



きず  
すり傷

きずぐち  
傷口のよごれを  
しっかり洗い流す



はなぢ  
鼻血

した む こばな  
下を向いて、小鼻を  
おやゆび 親指とひとさし指でしっかりつまむ