

ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和9年9月
あまくさしえ 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、雨が急に降つ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でます。自分の心と体の健康チェックをして、いつもど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。

あつ ま
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

ねむ
【よく眠る】



た
【しっかり食べる】



すいぶん
【こまめに水分をとる】



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
お 起きられるよ！

・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。

まえ すこ ちや
・のどがかわく前に、少しづつお茶
みず の
やお水を飲もう。
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
わす 忘れずに！

② 自分の体調チェック！

じぶん からだ ようす かくにん
【自分の体の様子を確認しよう！】

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



かん
「ちょっとへんな感じがするな…」と
おも せんせい まわ ひと
思つたら、すぐに先生や周りの人に
おし 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「しつかり」が大事！



すり傷

きずぐち
傷口のよごれを
あら なが
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 ゆび
親指とひとさし指でしつかりつまむ