

*ほけん日よりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和7年度 9月号

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。この夏は、危険な暑さの日が続く、なかなか外で遊ぶことができなかったのではありませんか？病気やけがははしませんでしたか？まだしばらくの間は、残暑が厳しいですが、夏休みに蓄えたエネルギーを元に、9月も元気に過ごしましょう。



9月のほけんもくひょう
けがに気をつけよう

9月のほけんぎょうじ
9/2 (火) ~ 9/9 (火) ... 身体測定週間
9/26 (金) ... 修学旅行事前検診 (6年生)

ケガが多いタイミング



慌てているとき 油断しているとき
こんなけがをしたら、どうするの？



疲れているとき



- ① すり傷 ○○をよく洗う
- ② はな血 鼻の骨の○○をつまむ
- ③ きり傷 ガー○などを当て押さえる
- ④ つき指 こ○○などで冷やす



2学期が始ってからも、しばらくの間は暑い日が続きます。熱中症はひどい場合は命にかかわることがありますが、自分たちで予防ができる病気です。引き続き、熱中症の予防に、心がけましょう。

- ① 生活リズムを整える ② こまめに水分をとる ③ 十分な睡眠をとる
- ④ 帽子をかぶる ⑤ 首をひやす ⑥ 暑い日の運動は15分程度一度休憩する

～ここからはスクールカウンセラー（略：SC）の篠崎奈名先生のコーナーです。ときどき掲載するので、楽しみにしてくださいね。～

SCの「ちょっと心理用語」のコーナー



SC 篠崎

“レジリエンス”って知ってる？

これまでみなさんも「悲しいな」「つらいな」と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なり、そういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力、つまり心の回復力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンスを伸ばすには？

実は、レジリエンスの力は、元々誰もがもっているものなのです。ただ、その力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたり、すぐに諦めてしまったりする人もいます。でも、それは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかも？

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知ること、伸ばしていくことができます。また、レジリエンスを伸ばすために、すぐにできる一番簡単なことは、ズバリ「ちゃんと寝ること！」。しっかり食べて、適度な運動して、よく寝ることで、ストレスに直面しても、ダメージが少なくて済みます。朝、目覚めたら、太陽の光を浴びると、心が元気になって、レジリエンスを伸ばす効果も増しますよ。



①すり傷...みず...②はな血...あせ...③きり傷...あせ...④つき指...みず...
①すり傷...みず...②はな血...あせ...③きり傷...あせ...④つき指...みず...