



2学期スタートダッシュ！～休み明けを元気にすごそう～

夏休みがおわり、いよいよ2学期が始まります！楽しく過ごすためには健康なからだが必要です。そのために、気を付けたいポイントをまとめました。



こうならないために

せいかつリズムにきをつけましょう！



とつぜんの「けが」！あなたならどうする？

9月9日は
きゅうきゅう
救急の日

けがをしたときはあわてずに、自分でできる手当をしましょう。今月は学校で、手当について学ぶ活動を行います。正しい応急手当の仕方を知って、役立てましょう！



●9月のほけん目標●

ケガの予防に努めよう！

9月のほけん行事

*身長体重測定	◇随時
*せいけつチェック	◇ 7日(月)、24日(木)
*姿勢の白	◇ 14日(月)
*いい歯の白	◇ 18日(金)

心をほぐしてひとやすみ♪

ほっと落ち着くための呼吸法をおさらいしましょう。

不安なときがあっても大丈夫。一人でかかえこまず、先生やお家の人にお話ししてくださいね。

【準備】

- ①軽く息をすう ②6秒間かけてゆっくり ③3秒間息を止めて
息をはき、力をめく から、力をめく



動画でも確認できます

<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/contents/care.php>

出典：「災害と精神保健医療」ストレス・災害時こころの情報支援センター(2026年9月閲覧)



7月の心のサポート授業では、スクールカウンセラ

ーの表先生と、「気持ち」について学びましたね。

自分を元気にしてくれる「心の宝物」を思い出

ながら、2学期を楽しく過ごしていきましょう！

