



ほけんだより 9月

おおとしょうがっこう
大豊小学校
2026年
9月号



夏休みに、熊本で大きな地震がありましたね。みなさんの家族や家に被害はありませんでしたか。「先生は、大丈夫でしたか。」と声をかけてくれた人がいて、みなさんの優しさがうれしい、前期後半のスタートでした。

夏休みに、朝ゆっくり起きていた人は、朝のしたくがつらいかもしれません。夏休みの生活から、学校のある生活へと、少しずつ体を慣らしていきましょう。まだまだ、きびしい暑さが続くので、登下校の前には、水分をしっかりととりましょう。そして、交通ルールをしっかりと守って、安全第一で登校しましょう。

めけだせ 夏休みモード



～9月の保健目標～ 病気やけがの予防をしよう！

- ★はやね・はやおきで、学校のある生活に、体を慣らしていこう。
- ★かんたんな手当てのために、ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう。
- ★週に一度、爪を切って、清潔な手で給食準備をしよう。



今月は運動会の練習が始まります。運動量が増え、足の爪割れなどで、保健室へ来る人が増える時期です。週に一度は、必ず手足の爪を切りましょう。

もしも
痛い！
と感じなければ...

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいもののので、感じなければいいのに...と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当が遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当をしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

ほごしゃ みなさま
～保護者の皆様へ～

◆ 9月1日（火）と2日（水）に、身体測定を行いました。その結果を、
保健用封筒に入れてお渡します。封筒は学校へ提出をお願いいたします。

◆ 夏休みの期間に、健康診断後の受診をされていしたら、学校へ提出をお願いいたします。
用紙がお手元にない場合は、連絡帳や手書きのメモでもかまいません。また、これから、運動会
の練習がはじまり、見学旅行などの行事が続きます。夏休みの期間にけがや病気があり、学校
生活で配慮が必要でしたら、遠慮せず担任や保健室までご連絡ください。



おやこで、防災の話をしてみませんか？

私は、去年の水害で車が水没してしまい、日頃の備えを家族で
見直しました。みなさんも避難する場所などを、親子で確認しまし
よう。小学生のみなさんも家族の一員です。非常用持ち出し袋の
準備を一緒にするなど、できるところから少しずつ、防災行動に取
り組みましょうね。



災害時は、家族が離れ離れ
になってしまうかも。おう
ちの人と会えるようにこれ
を決めておこう。

集合場所は？

家の近くだら
例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら
例 △△小学校の正門前

集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

例 毎回15分待つ

ともだちとうまくいかないことは、だれにでもあ
ります。ほけんしつでも、はなしをきくので、き
がるにはなしにきてくださいね、

自分とは？

コミュニケーションタイプをチェック

攻撃的タイプ【自分>相手】



自分は大切にするが
相手を大切にできない

・怒りっぽい
・意見を主張しすぎる
・一方的になりがち

相手
OKではない

自分 OK

アサーティブタイプ【自分=相手】



アサーションを意識し
自分も相手も大切にする

・相手の立場や
価値観などに配慮
・自分の意見も適切に
伝える

相手 OK

自分と相手
それぞれの立場

非主張的タイプ【自分<相手】



相手は大切にするが
自分は大切にできない

・言いたいことが言えない
・嫌なのに断れない
・嫌われるのが怖い

自分
OKではない

アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実を客観的にとらえ、
感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（「Iメッセージ」）
のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに
意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。