



やはたしょうがっこうほけんしつ 八幡小学校保健室 令和7年9月

寝る前のスマホやゲームをやめると、ぐっすり眠れて次の日元気に過ごせるよ。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

推しがいるって強い! 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコよく、自分を支える心の土台にもなります。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



応急手当 何のためにするの?

ほ うっておいても治るのに、なんて応急手当をしなきゃいけないの? と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



すりきず

みず
水できれいに
あらう



ねんざ

うご
動かさないよ
うにして、氷
などでひやす



はなぢ

こばな
小鼻をしっかりと
おさえて、下をむく



やけど

すいどう すい
水道水で
よく
ひやす

保健室にくる前に自分でできる手当はやってみよう!