



ほけんだより



令和7（2025）年度

枚方第二小学校
保健室

二学期が始まりましたね。9月に入ってもまだ暑い日が続きます。熱中症には十分注意をしてください。のどがかわく前にしっかり水分補給をし、あせをふくタオルも忘れず用意しましょう。体調がよくないなと思うときは無理をしないで休むことも大切です！

にそくてい 二測定(身長・体重)をしました！



8/26～9/2 に二測定をしました。そして「発育のきろく」をわたしました。

おうちの人に「発育のきろく」を見てもらうだけでなく、「こんなお話を聞いたよ」と話もしてくれらうれしいです。

1年「けがの当てのしかた」

2年「目のしくみと目のけが」

3年「けがの治る仕組み」

4年「お互いを大切にする境界線」

5年「性の多様性 (LGBTQ)」

6年「たばこ」



4年生かんそう

正直に自分が嫌だと思ったら
言おうと思いました。



5年生かんそう

・多様性って良いなあと思いました。
・LGBTQ+の人に寄り添えたらいいな

感想を書いてくれたみなさん、ありがとうございました。

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

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のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、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しれません。

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って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第1歩。保健室でも力になります。



9月1日は防災の日



かんが
〇か×か考えてみよう!



かみなり
雷がなったら、大きな
きした
木の下にひなんする

こたえは× き かみなり お 落ちると電流が流れてくること
きけん たてもん くま なか に ちか
があり危険です。建物か車の中に逃げましょう。近くに
ないときは、木から離れて姿勢を低くしましょう。



さいがいご じょうほう
災害後の情報は
にゆうしゆ
SNSで入手すると
いい

こたえは× SNS の情報やうわさ話には、
おくそく けいたい
憶測やデマ(ウソ)もあります。携帯ラジオを
じゅんび ただ じょうほう て
準備しておくなど、正しい情報を手に
入れましょう。



じしん
地震がきたとき
ひ
火がついていたら、
け
すぐに消しにいく

こたえは× まずテーブルの下に隠れるなどし
て、自分の身を守りましょう。火を確認して消す
のは、ゆれがおさまってからにしましょう。



しんすい ひなん
浸水してきて避難
するときは、ながつ
をはいていく

こたえは× なが なか みず はいる ある
長ぐつの中に水が入ると歩き
にくくなるよ。歩きやすいくつでひなんしま
しょう。



さいがい お
災害が起きたときの
かぞく れんらく
家族と連絡をとる
ほうほう き
方法を決めておく

こたえは〇 もしものときの連絡の取り方を
き あんしん ひ かんが
決めておくと安心です。日ごろから考えて
こうどう いるち まも ちから
行動することが、命を守る力になります。

かぞく とも め まえ
家族や友だちが、目の前でけがをした! たおれたら...



だれかきてー!!

とつぜん びょうき やけがで「救急車を呼んでもいいの!？」

なや
と悩んだときには、↓に電話をかけると相談することができます。

7119 (救急安心センター)

- おお こえ おうえん よ
大きな声で応援を呼ぶ
- まわ ひと ばんつうほう ねが
周りの人に119番通報をお願いする
- ちか えーいーでい も
近くにAEDがあれば持ってきてもらう



がっこう しょくいん
学校には職員トイレの横にあります!

おうちの方へ

夏休み期間中、春の健康診断でお渡しした検診結果を受けて医療機関を受診された際には、学校に受診報告書の提出をよろしくお願ひします。