



令和7年
9月1日
市場小
保健室

楽しかった夏休みも終わり、また学校生活が始まります。わくわくする気持ちもあれば、少しドキドキしたり、体がつかれやすかったりすることもあります。はじめから全力でがんばろうとせず、ゆっくりと学校の生活リズムに体と心をならしていきましょう。

まだまだ暑い日が続くので、学校から帰ったらしっかり水分をとり、すずしいところで休むことも大切です。



抜け出せ! 夏休みモード



9月の目標

規則正しい生活をしよう

9月1日は防災の日

避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

おうちのひと



応急手当用の
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

非常用持ち出し袋を確認!

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

応急手当 何のためにするの?

ほ うっておいても治るのに、なんで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、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどとすると、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。



応急手当のしかたを覚えよう

ケガをしたときにすぐできる手当を「応急手当」というよ。ケガの悪化を防ぐために学んでいこう

すりきず
すり傷ができたなら、水道水でよく洗おう。泥や土をできるかぎりしっかりと落とそう。

きりきず
きれいなガーゼなどで押さえよう。他の人の手当をするときはビニール袋を使うなど、血に直接触れないように注意してね。

やけど
流水で10分以上冷やそう。水ぶくれができてもつぶさず、病院に行こう。

はなぢ
小鼻をおさえて下を向こう。ティッシュを詰めたり、上を向いたりするのは×。

ねんざ
ねんざをしているかも。動かさないようにして氷のうなどで冷やそう。

つきゆび
引っぱるのはダメ。氷のうなどで冷やそう。

ケガは、誰にでもおきるもの。「まずやるべき」応急手当のしかたを知っておこう。友だちやおうちのひとにも教えてあげてね。

9月の予定

- 3日(木) 身体測定 (3-1、4~6年生)
- 4日(木) 身体測定 (1・2年生、3-2、けやき学級)
- 11日(木) 歯科指導 (5年生)
- 18日(木) 「こつこつ健康教室」 (3~6年生)
学校保健委員会

※身体測定の日には体そう服を忘れずに! かみの毛は高い位置で結ばないでね。