

ほけんだより 9月

令和8年
9月
七林小
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って、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



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てを「応急手当」というよ
ケガの悪化を防ぐために
字んでいこう



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。
他の人の手当て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。
動かさず冷やそう。



つきゆび

引っ張るのはダメ。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。友だちやおうちの人にも教えてあげてね。

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!

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。

必需品
眼鏡など
生活に欠かさない
調達しづらいもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低3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最初の第一歩です。
すぐに正しい手当てをすれば、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。



9月の予定

- 3日(木) 発育測定 (1~3年生、5組)
- 4日(金) 発育測定 (4・5年生)
- 7日(月) 発育測定 (6年生)
- 17日(木) 色覚検査 (3年生)
- 18日(金) 色覚検査 (6年生)

※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。

保護者の方へ

今月号からはほけんだよりがHP掲載になります。お子様と一緒にカラーで見てください。