



令和8年度
夏見台小学校
ほけんしつ

9月になりましたが、まだまだ暑い日が
続きそうです。夏休みの疲れが出やすい
時期でもあるので、じゅうぶんな休養
と、こまめに水分もとりましょう。
今月も、元気にすごしましょう！



9月の保健行事

【身体測定】

9月14日(月) 1, 2, 5年
9月15日(火) 6年
9月17日(木) ひまわり、あおぞら
9月18日(金) 3, 4年

「生活のリズムを取りもどそう」

めけだせ 夏休みモード



できることから、ゆっくり切りかえていきましょう！

9月9日は
救急の日



—傷口に消毒液を使っていいの?—



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

応急手当クイズ

ともだち
友達がけがをした!
どうする?

大夢です! 友達がケガをしました! あなたが応急手当をして、友達を助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう

すりむいた!



ねん挫した!



血が出た!



- どっちかな?
- ① 保健室から消毒液を借りてくる!
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

- どっちかな?
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

正解 ①

- どっちかな?
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 ①

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

