

ほけんだより

れいわ ねんど
令和8年度
がつごう
9月号
おぐりはらしょうがっこう
小栗原小学校

なつやす お がっこうせいかつ なつやす ちゅう
夏休みが終わり、学校生活が始まりますね。夏休み中は、
いつもより、ゆっくりすごしたり、夜ふかしをしたりした人も
いるかもしれません。がっこうせいかつ もど すこ しかんが
学校生活のリズムに戻るまで少し、時間が
かかることもあります。まずは、「はやね・はやおき・朝ごはん」
を意識して、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



9月の予定

- 身体測定 (9/7~9/10 対象:全学年)
身長と体重をはかります。けんこうカードで結果をお知らせします。
- 色覚検査 (9/17・9/18 対象:3・6年生希望者)
後日、3年生と6年生に希望調査票を配付します。



がつ
9月のほけんのめあて

けがを予防しよう



9月9日は『救急の日』です。ころんですりむいたり、はさみで指を切ったり、やけどをした時など、自分で簡単な手当を知っておくと、いざという時に役に立ちます。今回は4つの応急手当を紹介しします。こんな「けが」をしたなら「なにをする?」

すりむいた!

きずぐち すな 傷口に砂がついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。まずは、水道水で砂を洗い流して清潔にします。



はさみで切った!

みず あら あと 水で洗った後、きれいなハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強くおさえます。心臓より高くあげると止まりやすいです。



やけどした!

すぐに、水道の流水で15~30分ほど冷やすことが大切です。服の上からやけどした場合、服の上から冷やします。



足をひねった!

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。安静にして、氷水などで冷やします。



けがは、ちょっとした注意で予防できるものもあります。体育や運動前の準備体操をしっかりする・廊下の歩き方や交通ルールを守る・落ち着いて行動するなど、けが予防のために大切なことです。「自分は考えて行動できているかな?」とこの機会に振り返り、けがに注意して元気いっぱいすごせるようにしましょう!