

# ほけんだより9月

令和7年9月2日 高三小 保健室

## 9月の保健目標 <健康な生活リズムですごそう！>

みなさん、この夏休みはどんな思い出ができましたか？みなさんの夏休みの思い出、ぜひ聞かせてくださいね。

9月9日は「救急の日」といって、けがをしたときにどんな手当をするのか、救急車をよぶときはどんなときか、などをたくさんの人に知ってもらおう！という日です。

下のクイズに挑戦してみましょう。正しい応急手当、みなさんはどのくらい知っているかな？

### 応急手当 OXクイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？  
○か×かで答えてね。

**Q1** すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



**Q2** 鼻血が出たら、上を向く。



**Q3** つきゆびをしたから、動かさずによく冷やす。



#### こたえ

- 1... × (水道水でよく洗います)
- 2... × (下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3... ○ (無理にひっぱってのばすのはダメです)

### 《こたえの解説》

**Q1.** ドロや汚れをきれいに洗い流さないと、きずでバイキンが増えて、きずが悪化してしまいます。



**Q2.** 上を向くと血がのどに流れてきてしまいます。血を飲みこむと、気持ち悪くなってしまうことが多いです。

**Q3.** 動かすと、腫れやすくなって、その後の治りが遅くなってしまいます。



「夏休みが終わっちゃって、なんとなく体がだるい。」こんな風を感じている人はいませんか？それはもしかしたら、夏休み中にくずれてしまった生活リズムのせいかもしれません。生活リズムをととのえる3つのポイントに気をつけてすごしてみましょう。

1. 決まった時間にごはんをしっかりと食べる。

2. 1日のつかれをとるため、早く寝る。

3. 昼間は体を動かす。



朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ？どこだっけ？」「もう出かける時間なのに○○がない！」なんて、朝バタバタしていませんか？あわてていると転んだりぶつかったりと事故につながりかねません。朝あわてないためにも、前の日のうちに持ち物の準備をしておきましょう。

#### 保護者のみなさまへ

- 夏休み中に、大きなけがや事故、新たなアレルギー症状や病気など、健康面で配慮することや管理状況の変更などがありましたら、学校までお知らせください。
- 9月3日（水）に全学年発育測定を行います。後日、4月からの成長がわかるようにした「発育のようす」を配付しますので、ご確認ください。
- 3年生と6年生の希望者を対象に、10月に色覚検査を実施する予定です。実施日程については、希望者の人数を把握してから決めます。希望の有無をうかがうお手紙を9月3日（水）に配付します。希望される方は提出をお願いします。
- 9月9日は救急の日となっています。近年、自然災害が多くなりました。いつ何が起るかわかりません。非常用袋や避難ルート・場所、離ればなれになってしまった場合の連絡方法や集合場所など、年に1回、家族で防災や緊急時の対策について話し合う機会にしてください。