



令和7年9月1日 若松小学校 保健室

なが なが なつやす
長い長い夏休み、みなさんはどんなことをして過ごしましたか？

ことし なつ あつ ひ おお
今年の夏は、とても暑い日が多かったですね。9月になっても、まだまだ暑い日が
つづ たいちょう き お つ まいにち す
続きます。体調に気をつけて、落ち着いて毎日を過ごしていきましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

なが やす あいだ せいかつ みだ
長い休みの間に、生活リズムが乱れて
しまった人もいるかもしれません。9月か
ら元気に過ごせるように、少しずつ、夏休
み前の生活リズムに戻していきましょ
う！



お強い！お強い！お強い！ 押し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな
「押し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思わ
れがちな「押し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではな
く「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言え
る」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台
にもなります。

押しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や
映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



9月9日は、「救急の日」



9月9日は、「99」のごろ合わせで、「救急の日」といいます。救急とは、
「急」に大変なことが起こったときに、それを「救う」ことです。

今回は、みなさんでも自分ですぐにできる応急手当をいくつか紹介します。



【すり傷】

傷口を水できれいに洗う。
砂が残らないようにする。



【やけど】

すぐに水道水で冷やす。
15分以上冷やす。



【打撲く・つき指】

痛みのある場所を
氷で冷やす。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest
安静

安静にして動かさない

Icing
冷却

痛いところを冷やす



Compression
圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation
挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう