ほけんだより ９月

令和８年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ



＊ほけんだよりはおうちの人と一緒に読んでください。

９月の保健目標　きそく正しい生活をしよう

長かった夏休みが終わり、学校が始まりました。久しぶりに友達や先生に会えて嬉しい反面、少し疲れを感じてはいませんか？

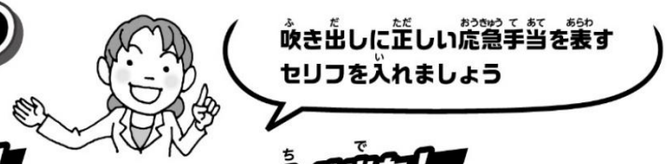
夏休み中の不規則な生活習慣のままだと、体に負担がかかりやすくなります。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。



応急手当クイズ

友だちがケガをした！どうする!?

大変です！　友だちがケガをしました！　あなたが応急手当をして、友だち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。



すりむいた！



どっちかな？

❶ 保健室から消毒液を借りてくる！
❷ 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ❷

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。



ねん挫した！



どっちかな？

❶ 冷やして、無理に動かさないようにしよう
❷ 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ❶

ひねった時は、関節を支える靭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。



血が出た！



どっちかな？

❶ 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
❷ 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ❶

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。



地震だ！　場所別　最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



～保護者の方へ～

発育測定が終わった学年から、「からだのきろく」を配付します。ご確認いただき９月の欄に押印後、担任にご提出ください。