

ほけんだより 9月

令和8年 9月号
一宮市立浅井南小学校

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートします。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、生活リズムを整えましょう。



9月1日は「防災の日」です。7月には熊本県で大きな地震がありました。災害被害を減らすためには『備え』が大切です。万が一の事態に備えて、家族で避難場所や連絡手段を確認しておきましょう。

非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあります。水や保存食、かい中電灯などを入れた「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。

非常持ち出し袋は、きちんと持ち運べる形のものです、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。



非常持ち出し袋の中には

水、保存食（かんパン、かんづめ）、かい中電灯、ラジオ、タオル、軍手、かん電池、救急用具、マスク、ビニールぶくろ、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、プラスチックかアルミ製のコップなどを入れましょう。

※ 袋は専用のものがなければ、じょうぶなリュックサックでも構いません。

※ 水や保存食の賞味期限が切れていないか、かい中電灯やラジオがきちんと使えるかを定期的にチェックしましょう。

今月の
保健目標

けがをしないように気をつけよう

9月の保健目標は「けがをしないように気をつけよう」です。浅井南小学校では、昨年度1年間でけがで保健室に来た人は556人でした。よくまわりを見て行動し、けがをしないように気をつけたいですね。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



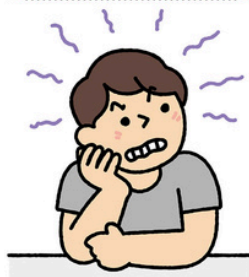
集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



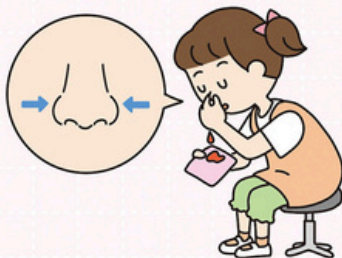
周囲への注意が
不十分になるため

鼻血が出たら、どうする？

急に鼻血が出てきたら、どうしたらよいのでしょうか。びっくりするかもしれませんが、あわてずに落ち着いて正しく処置をしましょう。

正しい処置のしかた

- ① やや下を向いて
(うつむき気味に) 座ります。
- ② 小鼻を強めに
5～10分くらいつまみます。
- ③ そのまま、しばらく安静にして、
血が止まるのを待ちます。



※もし、のどや口に血が流れてきたら、飲み込まずに、ティッシュなどに吐き出しましょう。

これはダメ！

- × 上を向く。
- × 鼻をほじる。
- × 首の後ろを叩く。
- × ティッシュを無理やり
鼻につめこむ。
- × 鼻を何度もかむ。



打撲や捻挫は
すぐに冷やそう



9月 発育測定

9月は、全学年発育測定を行います。

(クラスごとの日程は、担任からお伝えします。)

★半そで半ズボンの体操服を忘れないようにしましょう。