

ほけんだより9月

令和7年9月
奥小学校
保健室

みなさん元気に夏休みを過ごすことはできましたか？2学期も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ規則正しい生活をしましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけましょう。

9月9日は「救急の日」です。安全に学校生活をすごすために、どうしたらケガを防ぐことができるのか一緒に考えていきましょう。



救急処置は「**しっかり**」が大事！



きずぐち 傷口のよごれを
しっかり洗い流す



したむ 下を向いて、小鼻を
おやゆび 親指とひとさし指でしっかりつまむ

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



しゅうりゅうりよく 集中力が下がり
ちゅうい 注意が散るため

慣れていない



うごきむり 動きに無理が出て
しっぱい 失敗しやすいため

イライラしている



れいぜい 冷静さを欠き
うごき 動きが乱れるため

急いでいる



しゅうい 周囲への注意が
ふじゅうぶん 不十分になるため

おうきゅう
応急
手当

〇×クイズ？



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×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
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...〇
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

がっきしんたいそくてい
2学期身体測定のお知らせ

2学期も身長と体重を測ります。体操服で測るので、当日は忘れずに持ってきてください。また、正しい身長を測るために、髪は高い位置で結ばないようにしましょう。

9/2 (火) 2年生 9/3 (水) 1年生
9/4 (木) 3年生 9/5 (金) 4年生
9/8 (月) 5年生 9/9 (火) 6の4、6の5、日新
9/10 (水) 6の1、6の2、6の3

