

ほけんだより 9月

2025年9月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

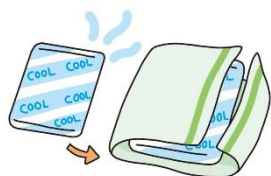
長い夏休みが終わりました。夏休みモードから学校の生活リズムに戻りましたか？
2学期は遠足や運動会など、楽しい行事がたくさんあります。元気にすごせるように
「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活をしましょう。

9月9日は救急の日！
ケガや手当の方法について知ろう！

今月の保健目標
安全を考えて運動しよう

ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

打撲や捻挫は
すぐに冷やそう



肌に直接ふれないように
ハンカチなどで巻く

すぐに流水で30分くらい
冷やす。水ぶくれがある
場合は、やぶかないよう
にする



20分くらい冷やした後、
いったん外す。痛みが出
たら、また 20分くらい冷
やす

救急処置は「しがり」が大事！

すり傷ができたなら、
水道水でよごれを
洗い流してから
ほけんしつ
保健室に来てね！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

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... ○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

9月1日は「防災の日」。自分たちにできることを考えてみよう！

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

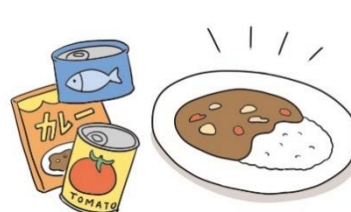
停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

作ってみよう 防災食

缶詰など、長期保存できる食材を少し多めに買っておき、使ったらその分だけ買い足して、常に非常食を準備しておくことを「ローリングストック」といいます。長期保存できるもの、と言っても、賞味期限はあります。新しいものに買い替える場合、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか？例えば、こんなメニューがおすすめです。



・サバ缶&トマト缶のカレー
(包丁いらずで簡単!)

・ミックスビーンズ缶&野菜のサラダ
(食物繊維とたんぱく質がたっぷり!)

7つのちがいをさがそう！

空をながめてみよう

最近、空をながめたことがありますか？ まだまだ暑さが続く9月ですが、空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2～3日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね！



夏の疲れが出る前に...
しっかり睡眠をとろう



夏の疲れが出る前に...
しっかり睡眠をとろう

