

ほけんだより 9月

2026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。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

「AED」ってなあに？

AED(エーイーディー)とは、心臓がブルブルと震えてうまく動かなくなってしまったとき、電気の力で心臓を正しい動きに戻すための機械です。お医者さんや看護師さんでなくても、だれでも使うことができます。駅や学校、スーパーなど、いろいろなところに置いてあります。當麻小学校だと、職員室の鏡の横にあります。命を救う大切な機械ですので、必要などき以外は触らないようにしましょう。



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

どうする？

救急処置のクイズ

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



上を向くと、喉の方に血が流れて気持ち悪くなってしまうよ！



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

保冷剤を使うときは、ハンカチなどで巻こう

A2

けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする？

① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3

傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①



傷口を洗ってから保健室に来る人が増えています！すばらしいです！

命を守るために

9月1日は「防災の日」です。この機会に、学校へ行く道が危なくないか、家のまわりに危険な場所がないかを、確かめてみましょう。

また、台風や地震がおきたときに、どこに逃げるか、どうやって連絡をとりあうかなどを、おうちの人と話し合っておいてくださいね。「災害は忘れたころにやってくる」という言葉があります。地震や台風は、いつおきるかわかりません。もしものときに自分の命を守るように、普段からしっかり準備しておくことが大切です。

防災グッズの確認をしよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを見直していますか？ 小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。

もしクマに遭遇してしまったら…

ひとりと ひとりで 人里に出没すること!

クマを見ながら、ゆっくりと後退して距離をとる
(大声を出したり、背中を向けて走ったりするのはNG!)

電柱や車など、クマとの間に遮蔽物を挟むようにして移動し、近くの民家などに助けを求める

※あくまでも最終手段

襲われそうになったときは、うつぶせになって首の後ろで両手を組み、急所を守る防御姿勢をとる

