

ほけんだより 9月

令和8年9月吉日
城東小学校 保健室

夏休みが明け、また学校生活がスタートしました！まだまだ学校モードに切りかえられない人もたくさんいるのではないのでしょうか。一気にエンジンをかけると疲れてしまうかもしれません。生活リズムを整えたり、教科書を開いた自分を褒めたりして、心も体も少しずつ学校モードに切りかえていきたいですね。

9月の保健目標

けがの予防について
考えよう



9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせで「救急の日」です。救急と聞くと何を思い浮かべますか？救急車、救急箱など色々ありますね。救急という言葉には、急に大変なことが起こった時にそれを救うこと、特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることという意味があります。そこで今回は、学校でよく起こるけがの手当てについて考えてみましょう！

+ 友達がけがをした！どうする！？



AとBどっちかな？

A 保健室から消毒液を
借りてくる！

B 水で洗って傷口をきれい
にしよう！

正解②

傷口に砂などがついたままだと菌が入って悪くなる場合があります。水できれいに洗い、清潔にしましょう。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるので、無理に使う必要はありません。



AとBどっちかな？

A 冷やして、なるべく動か
さないようにしよう！

B 急いで歩いて保健室へ行
こう！

正解①

ひねった時は、関節などを支える靱帯が傷ついた状態です。骨折している場合もあります。無理に動かすと痛みが強くなったり治りが悪くなったりするので、安静にして氷水などで冷やしましょう。



AとBどっちかな？

A 傷口を水で洗って、ハン
カチで押さえよう！

B 傷口に触らないように、
ティッシュで血をふこう！

正解①

まずは傷を洗い、菌が入らないようにします。その後きれいなハンカチやガーゼで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。傷口を心臓より高く挙げると血が止まりやすいです。



スクールカウンセラー相談日

9月15日（火）
9月29日（火）
10月20日（火）
10月27日（火）

① 10:25～ ④ 13:15～
② 11:00～ ⑤ 14:00～
③ 11:50～ ⑥ 14:50～