



令和8年9月2日

横浜市立みたけ台小学校
校長 谷口 佐智子
養護教諭 林 知花夏

夏休みが終わり、学校生活が始まって1週間ほどが経ちました。生活リズムは整ってきましたか。夏休み明けは、生活の変化から体がだるくなったり、疲れが出たりしやすい時期です。毎日元気に過ごせるよう、「早寝、早起き、朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送りましょう。

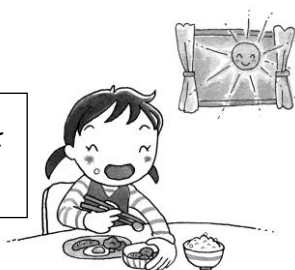
また、まだ暑い日が続くため、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。



早く起きる



朝ごはんを食べる



早く寝る



日光を浴びる



9月の保健目標

けがに気をつけよう



9月9日は「救急」の日です。過ごしやすい季節になると、動きも活発になり、さまざまなけがも増えてきます。けがを防ぐために、どのようなことに気を付けたらよいのでしょうか。けがをしない、させない過ごし方を考えてみましょう。

どうしてケガをしたのかな？



事故が起こった理由と、けがをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。



なぜぶつかった？



なぜ倒れた？



なぜ落ちた？



なぜ目に当たった？



あわ 慌てているとき

しゅうい じょうきょう お つ
周囲の状況を落ち着いて
見られるように、余裕を
持って行動しよう。

ゆ 断しているとき

あぶ かんが
「危ないかもしれない」
と考えて、いつも以上に
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
と注意力が落ちてしまう
よ。睡眠はしっかりと。

こんなとき、自分でできる手当て

すりきず

↓

すいどうすい あら
水道水でよく洗う

やけど

↓

すいどうすい ひ
水道水でよく冷やす

はなぢ 鼻血

↓

こばな
小鼻をおさえて
した お
下を向く

ねんざ

↓

うご 動かさないように
して冷やす

き 切りきず

↓

せいけつ
清潔なガーゼを
あ 当てておさえる

め 目にゴミが入った

↓

せんめんき みず かお
洗面器にためた水に顔
を付けてまばたきする

応急手当 何のためにするの？

ほう とうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当てをすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐに行えること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

