

ほけんだより 9月

東風小学校
令和8年9月
養護教諭 岩田



こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
 せいかつ
生活リズムを
とりもどそう

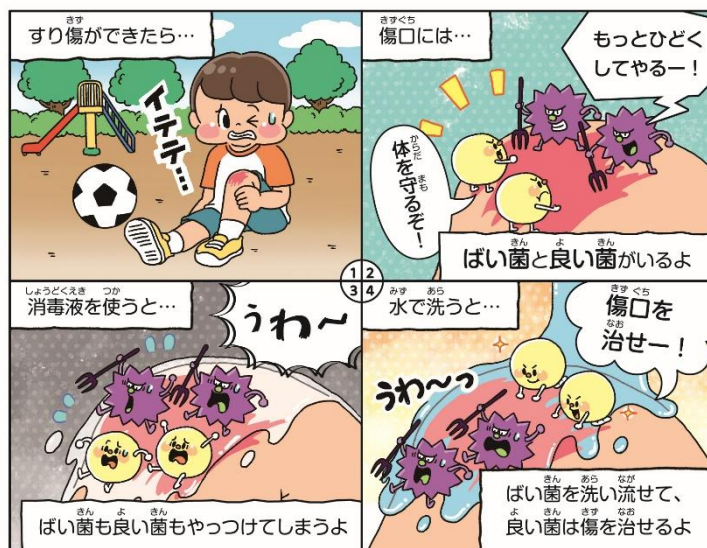
長く楽しい夏休みが終わり、学校が始まりました。久しぶりの学校に毎日ウキウキの人もいれば、少し緊張をしたり、不安な気持ちがある人もいるかもしれません。夏休み明けは、心も体も少しずつ学校生活に戻していく時期です。無理をせず、自分のペースで少しずつ慣れていきましょう。



ケガをしてしまったときに、正しい応急処置を知っておくことで、ケガの悪化を防ぎ、早く回復することにつながります。今回は、東風小学校で一番多いケガ「すり傷」について、正しい手当を紹介します。

走って転んでしまい、すり傷で保健室に来る子がありますが、**保健室では消毒液は使いません!** 右のイラストにあるように、消毒液を使うと傷を治してくれる菌もやっつけてしまいます。すり傷ができれば、まずは傷口を水で5分ほどきれいに洗い、ばんそうこうを貼って手当をしましょう。

— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント 傷口は水できれいに洗おう



今年の夏、熊本で大きな地震がありました。地震は、いつ、どこで起こるか分かりません。もしものときに自分の命や家族の命を守るために、日頃からできることを考えてみましょう!

地震が起きたらどうなるの?

何が起きるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。



友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 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、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊

してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動か

すと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止

まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

朝

スイッチ ①

朝日を浴びる



スイッチ ②

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ ③

湯船につかる



スイッチ ④

寝る前にスマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。