

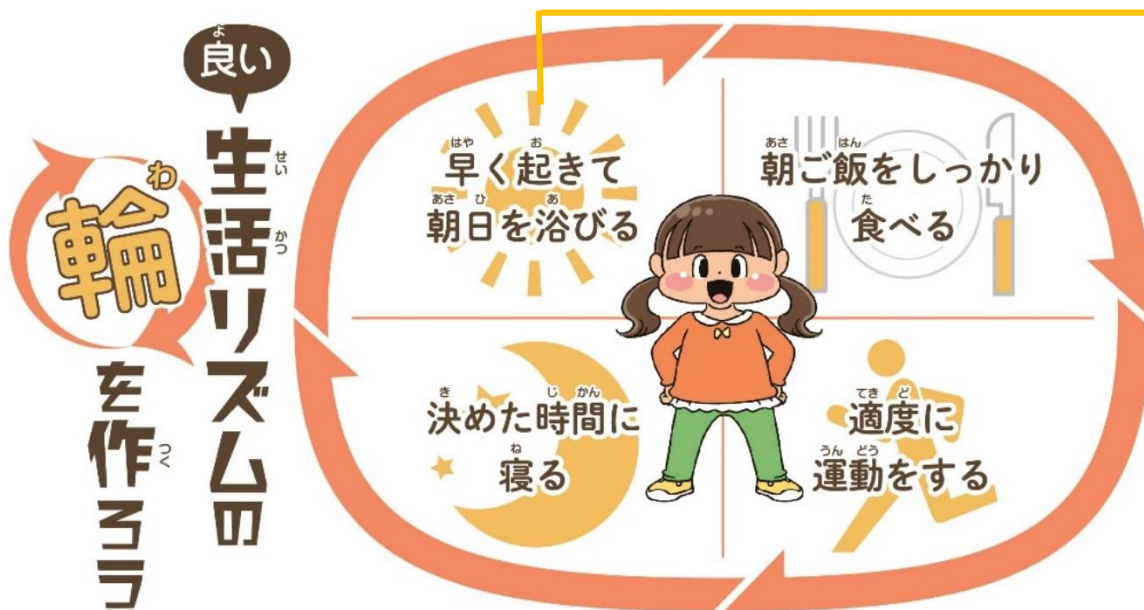
ほけんだより 9月

旭市立琴田小学校
保健室 No.9
令和8年9月3日

☆**あうちのひと読みましよう**☆
※裏もあります

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。夏休みの思い出をつくることはできましたか？

またひとまわり大きく成長したみなさんの姿を見ることができ、とてもうれしく思います。楽しかった思い出や、この夏に体験したことなど、ぜひ、たくさんお話を聞かせてくださいね。



特に大切なポイントは、朝起きたときに、「太陽の光を浴びること」
頭と体を活動モードに切りかえられます。

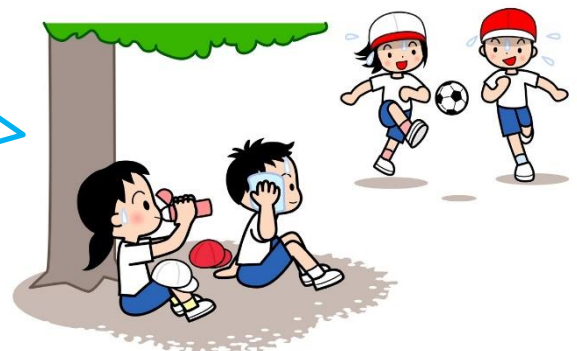
心のつかれに気を付けよう

久しぶりの学校で、友だちや先生に会えて、『うれしい』『楽しい』という気持ちと同じくらい、久しぶりで「ドキドキする」「うまく話せないかも」など、不安を感じることもあると思います。そんな時には、一人でがまんせず、お家の人や友だち、先生など話しやすい人に相談してみましょう。



まだまだ注意！熱中症！

- こまめに水分をとろう
- 外に出る時は、ぼうしをかぶろう
- あせをかいたら、タオルでふこう
- 具合が悪い、気持ちが悪い時は、無理をせず、近くの人に伝えよう



がつこのか きゅうきゅう ひ とき
9月9日「救急の日」～けがをした時、どうする？～

がっこう いえ き つ せいかつ おも
学校でも、家でも、気を付けて生活していても、思わぬけがをすることがあります。

「けがをした！」とあわてないために、『自分でできる手当て』と『お家の人や先生に知らせてほしいこと』を知っておきましょう。



① ちで 血が出た

きれいなハンカチやガーゼを当てて、血が出ているところをおさえます。

☆持っていない
ときはティッシュ
を活用しよう。



② すいきず・切りきず

みずで、きず口に付いている
すなやよごれが見えなくなる
まで、よく洗い
なが流します。



③ た 打ぼく(ぶつけた)

ぶつけたところを無理に
動かさず、冷やします。



④ め なに はい 目に何か入った

みず あら なが
水で洗い流す、または、水をためた
バケツで目をパチパチする。

☆**目をこすらない。**

目をきずつけて
しまうことが
あります。



⚠ とき こんな時は、がまんしない! ⚠

- ☐ あたま 頭をぶつけた
- ☐ いたみが強い
- ☐ はれている
- ☐ うご 動かしにくい
- ☐ ち 血がなかなか止まらない
- ☐ きもわる 気持ちが悪い、ふらふらする

すぐにお家の人や先生、近くの人に
知らせましょう。

じぶん て あ たす もと
【自分でできる手当て】と【助けを求めること】

けがをした時、「自分でできる手当て」を知っておくことは大切です。

そして、「**手当ての仕方がわからない**」「**自分で手当てができない**」という

ときには、**助けを求めることも大切**です。

もし、友だちがけがをした時にも、手当ての仕方を教えてあげたり、
近くのおとなを呼んできたりなど、助けてあげてくださいね。

