

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年9月2日（月）

9月の保健のめあて

けがを予防しよう



なが なつやす お ながやす きかんちゅう おも そんぶん
長かった夏休みが終わりました。この夏休み期間中は思う存分リフレッシュできたでしょうか。
しかし、やす きぶん ぬ がっこうせいかつ おく おも し こ おこ
休み気分が抜けずに学校生活を送っていると、思わぬけがや事故が起こるかもしれませ
ん。きもちをきか かんぜん たの す こころ
ん。気持ちを切り替えて、安全に楽しく過ごすことを心がけましょう！

9月9日は救急の日

おきゅうてあて じぶん
応急手当 ～自分でできること～



水道できれいに洗う

すりきずはきれいなみずで
すなやよごれを落とします。
めはいったすなはこすらず
せんめんきみず
洗面器に水をた
めてパチパチし
てみましょう。



止血（血を止める）

ちがでてきたら、きれいな
ハンカチなどで、しっかりと
おさえます。鼻血を止めると
きは、鼻のつけ根
を指でつまみます。



冷やす

ぶつたりはさんだりズ
キズキ痛むときは、保冷剤な
どでけがをしたところを冷
やします。やけどをしたとき
は、すぐにみずで
冷やしましょう。



身体測定を行います

【日時】

1～3年生 9月9日（月）

4～6年生 9月10日（火）

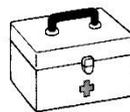
【服装】体操着（半袖・半ズボン）

※髪を結ぶときは、頭の上やポニー
テールのような縛り方だと正しく
測定できませんのでご協力お願い
します。



9月1日は防災の日 災害に備えておこう

地震や台風などに備えて、ふだんから災害時に役立つものを用意しておきましょう。暑さ
対策として冷却パック、寒さ対策としてカイロなどがあると、いざというときに便利です。



救急箱
(ばんそうこう、包帯など)



食料品



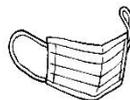
水



冷却パック



カイロ



マスク



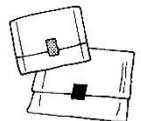
手指消毒用
アルコール



軍手



ウエットティッシュ



生理用品