

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和8年9月1日（火）

9月の保健のめあて

けがを予防しよう



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、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。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！

身体測定を行います

【日時】 2・3年生 9月4日（金） 8：15～
4～6年生 9月8日（火） 8：15～



【服装】 体操着（半袖・半ズボン）または私服

※ 頭の上やポニーテールのような髪結び方だと正しく測定できません。
横で髪を結ぶなどご協力をお願いいたします。

9月9日は救急の日

応急手当 ～自分でできること～



汚れたら水で洗う

すりきずはきれいな水です。
砂やよごれを落とします。絆創膏やガーゼを貼り、傷口に汚れが入らないようにします。
目に入った砂はこすら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）

血が出てきたら、きれいなハンカチやティッシュなどで、しっかりとおさえます。
鼻血を止めるときは、下を向いて鼻のつけ根を指でつまみます。



冷やす

ぶついたりはさんだりズキズキ痛むときは、ガーゼを巻いた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、すぐに水で冷やしましょう。



スクールカウンセラー来校 9月8日（火）午後

面談を希望される方は、担任または養護教諭にご連絡ください。