

ほけんだより 9月

令和7年9月
田原西小学校
保健室No.7

なが なつやす お がっこう ところ からだ やす
長い夏休みが終わり、学校がはじまりましたね。心や体をゆっくり休めることはできましたか？みなさんの
おも でばなし き せいかつしゅうかん きも がっこう がつ
思い出話をたくさん聞くことができたらうれしいです。生活習慣や気持ちを学校モードにきりかえて、9月も
げんき す
元気に過ごしましょう！

なつやす 夏休みを振りかえ かえ 返ろう

みなさんの夏休みはどんな生活でしたか？ふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/>	はや やす 早めに休んで、 よる ね 夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	あさ た 朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、 どうが み 動画を見たりする じかん やくそく まも 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	そと あそ 外遊びや スポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、 ゆう た 夕ごはんはきちんと た 食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	ゆう た 夕ごはんを食べた	

たくさん☑がついた人はとてもすばらしいです。少なかった人はこれから意識して生活しましょう。

がつ にち にち しゅうかん
9月16日～19日は「ぐっすいみん おはよう週間」です。すいみんについて勉強し、よりよいすいみんをと
べんきょう
ることができるようがんばってみる期間です。昨年度よりパワーアップした、保健給食委員会の取組もある
ほけんきゅうしょくいんかい とりくみ
ので楽しみにしててくださいね！



がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

おう きゅう
応急
て
あて
手当

○×クイズ？



つぎ おうきゅうてあてただ 次^{つぎ}の応急手当^{おうきゅうてあて}は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



せいかい
正解は… ×です！

きずぐち 傷口がよごれていると、ばいきんがはいってしまい、傷のなおりが悪く
なってしまいます。まずは水できれいに洗って、砂やよごれをおとし
ましょう。傷をなおすよい菌も消してしまうので、傷口がきれいな
ばあい 場合は、消毒をする必要はありません。

Q2

はなち 鼻血が出たら、
うへ 上を向く。



せいかい
正解は… ×です！

にんげん はなち 人間の鼻と口はつながっているので、上を向くと、血が
のどに流れこんでしまうため、気持ち悪くなってしまうこ
とがあります。

はなち 鼻血が出てしまったときは、うつむいた姿勢で、小鼻を
おさえるようにします。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさずに
よく冷やす。



せいかい
正解は… ○です！

つきゆびをしたら、まずは安静にし、無理に動かさないようにし、はれ
や痛みがでるのを防ぐために、1~2時間ごとに15分間冷やします。
ひどい場合は、包帯を巻くこともあります。

なんもんせいかい
☆何問正解できましたか？

ただ おぼ 正しく覚えて、けがをしたときにやってみたり、友達やおうちの人に教えてあげたりしてください！

保護者の皆様へ

◎ 夏休み中、お子様の健康について変化があった場合は、連絡をお願いします。

(大きなけがや病気をした、アレルギー症状が出た など。)

◎ 緊急連絡先・勤務先などの変更がございましたら、学級担任までお知らせください。