

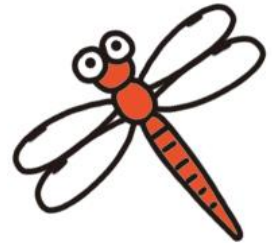
ほけんだより9月

令和7年8月29日 行永分校・保健室

2学期がはじまりました。2学期は楽しい行事がたくさんあります。

がんばりすぎて体調をくずさないように気をつけながら、みんなで

元気にすごしましょう。



9月のけんこうもくひょう「自分でできる救急処置を知ろう！」

9月は自分でできるきずの手当て（救急処置）について学びましょう。

おう きゅう
応急
て あて
手当



クイズ

?



次の応急手当は正しい？ 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。



Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



こたえ 1・・・× まず水道水でよくあらいましょう。血が止まらない時はばんそうこうをはろう。

2・・・× 下をむいて、小鼻をつよくつまみましょう。

9月の保健行事

身長・体重測定

1日～5日

／気をつけて！／

けがをしやすいのはこのとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

2学期は遠足や学校祭など楽しい行事がつづきます。自分では気がつかないうちに疲れがたまって

いたり、きもちがイライラしたりすることもあります。そんなときは要注意！おもわぬけがをしてしまうこ

とがあります。無理をしていないか、ボーっとしていないか、みんなで気をつけながら、けがをしないよ

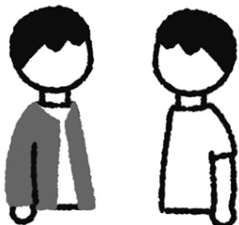
うに元気にがんばりましょう。

朝と日中の寒暖差に注意！



9月はだんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が私た

ちの体にとって大きな負担となって、体調不良につながります。簡単にぬぎきができる上着を準備し



たり、体が冷えないように汗をかいたらしっかりふいたりする

など、気温の変化や体調に合わせて調整していきましょう。

