



令和8年9月1日（火） 大宮南小学校 保健室

がっき 2学期のスタートです！

なが なつやす お きょう がっき がっこう
長い夏休みが終わり、今日から2学期がはじまりました。学校
の生活リズムに戻して、元気にがんばっていきましょう。きびし
い暑さがまだまだ続きます。こまめに水分補給、外へ出る時はぼ
うしをかぶる、あつ しすう ちゅうもく やす じかん す かた
暑さ指数にも注目して、休み時間の過ごし方を
かんが 考えてみましょう。

まだまだ
熱中症に注意！



ぬ だ なつ やす 抜け出せ！夏休みモード



ね まえ
寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



はや お
早く起きて
日光を浴びる



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる



9月の保健行事予定



・身体測定

7日（月） 1・2・3年生

8日（火） 4・5・6年生

・視力検査

15日（火） 4・5・6年生

16日（水） 1・2・3年生



もちもの
持ち物：たいそうふく



もちもの
持ち物：めがね
(持っている人)

9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」です

もしケガをしてしまっても、手当の方法を覚えておくと、おちついて対応できますね。

保健室にいくまでに、自分でできることもあるよ。○×クイズでたしかめてみよう!

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。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

1... ×
すい どう すい
(水道水でよく洗います)

2... ×
した む
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

3... ○
む り
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

1学期は、すりきず・つきゆびのケガが多かったです。

すりきずの原因としては、段差につまずいて転んだり、勢いよく走って転んだりしていました。また、ドッジボールでつきゆびする人が多く気になりました。



よぼうほう 予防法をしよう!

すりきずの予防

- ・まわりをよく見る。
- ・ろうかは歩く。

つきゆびの予防

- ・指や手首を動かしてからあそぶ。
- グー・パーをしたり、手首をまわしたり
すると、手が動きやすくなります。

