

ほけんだより9月

令和7年9月8日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ

ていがくねん

低学年のみなさんは、おうちの方といっしょに読んでね

かた

よ



ほけんもくひょう

9月の保健目標

よぼう

けがの予防をしましょう

なつやす

お

がっこうせいかつ

はじ

なつやす

ちゅう

はやね

はや

あさ

きそくただ

けんこう

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさんは夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはん、規則正しく健康に過ごすことができましたか？9月1日は防災の日です。今年の夏休みには津波警報が出て、今宿小学校に避難した人もいました。実際に避難を経験したことで、防災について考えるきっかけになった人もいたのではないのでしょうか。夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすい時期です。6年生は修学旅行もあります。毎日の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



がつ ついたち ぼう さい ひ
9月1日は防災の日



災害への備え

窓ガラスには
飛散防止フィルムを貼る

ベッドの近くに
大きな家具や
落下しやすいものを
置かない

あなたの
部屋は
大丈夫？

枕元に非常持ち出し袋や
スリッパを用意する

床はいつも
きれいに
片づけて
おく

高いところには
物を置かない

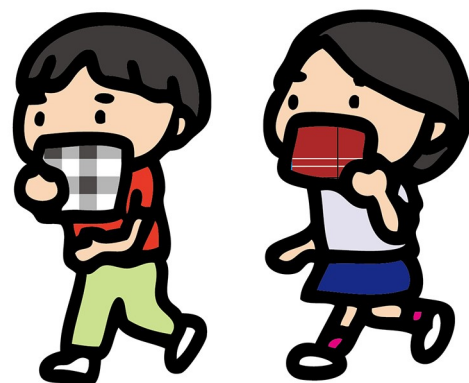
家具は倒れないよう固定し、
扉や引き出しにもストッパーをつける

おうちの人といっしょに確認
通学路のきけんな場所



避難場所をチェック

あわてない、走らない





が

つ

きゅうきゅう

ひ

9月9日は 救急の日



ケガをしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

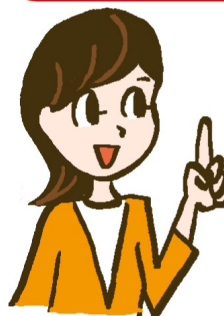
学校のAEDは
ここに 있습니다



1階・・・昇降口の外

※2年生・ぽぷら側

2階・・・職員室の中



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路では

どこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！

かさのケガに注意！



気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

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