

# 保健だより

下阿多古小学校  
令和7年9月号

今年の夏も暑い日が続きましたね。病気やけがなく夏休みをすごすことができたでしょうか。

2学期もまだまだ、暑い日が続きそうです。早く学校がある日の生活リズムにもどしていきましょう。まずは、「早寝早起き朝ごはん」です。2学期も元気いっぱい笑顔いっぱいで過ごしましょう。



## 9月の保健目標 けがを防ごう 命を大切にしよう

★ 睡眠をしっかりとること、朝ごはんをしっかりと食べることが、けが予防につながります。まずは生活リズムを整えましょう。



### 9月の保健行事



2日（火）身体測定・健康安全の日

- ・9月の身長体重の測定と睡眠についてのお話をします。
- ・生活習慣チェックと保護者サインをして健康手帳を提出してください。

11日（木）栄養教諭出前授業（3校時）

- ・3年生を対象に実施します。講師は光明小の栄養教諭の先生です。

12日（金）学校保健委員会（5校時）

- ・5、6年生を対象に実施します。講師はスクールカウンセラーです。  
テーマ「しなやかな心を身に付けよう

～レジリエンスという心の回復力～」

修学旅行説明会（6校時、6年生対象）



※ 夏休み中に、傷病で長期通院や入院するなどして、2学期以降、学校生活で健康上の配慮が必要になった場合は、担任または養護教諭に配慮事項をお知らせください。

※ 6年生は、修学旅行関係の提出物があります。期日までに提出をお願いします。

## かんたんな応急手当を覚えよう！

①傷口やその周りを  
すいどうすい  
水道水できれいに  
あら  
洗う。



②ち  
で  
血が出ていたら、清潔な  
ティッシュやハンカチで  
きずぐち  
傷口をおさえ、止血する。



こんなときはすぐ大人  
に知らせよう！

きず  
おお  
傷が大きい、出血がひどい、頭をうった、歯や口のけが

# けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状きょうをよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

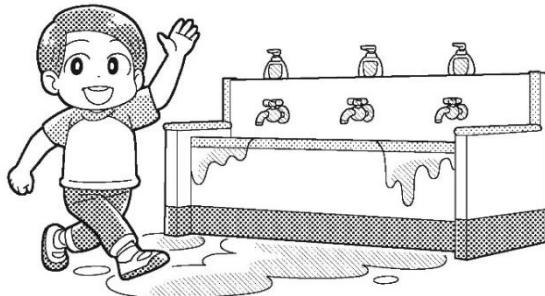
## × 見通しの悪い場所で走る



## × 段差がある場所で危ない行動をする



## × すべりやすい場所で周りを見ていない



## × 物が多い場所でふざける



© 少年写真新聞社 2024

## 9月9日は「救急の日」 救急箱の中身を確かめてみよう！

いざというときのために、必要なものがそろっているか、おうちの人といっしょに確認しておきましょう。災害のときにも役に立ちます。

### 心怠手当に使うもの



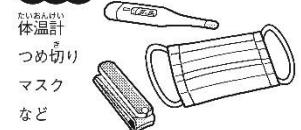
### 内服薬



### 外用薬



### その他



薬の残量と使用期限をチェックして、古いものがあれば新しいものにかえましょう。

© 少年写真新聞社 2025

薬学講座で5・6年生が学んだように、薬には対象年齢や使用期限があります。チェックをして、けがをしたときや急な病気のときに、家族みんながすぐに使えるものが入っているかどうか確認してくことが大切です。