

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
新庄小学校
保健室

夏休みが終わり、ついに一番長い2学期のスタートです。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

けがを防ごう！

まだまだ暑い日が続いていますが、いよいよ運動会の練習が始まりますね！リレーやダンス、応援合戦など、みんなで力をあわせる運動会はとても楽しみです。この時期は「すり傷」や「ねんざ」などのけがが増える時期でもあります。あぶない場面に自分で気づいて、安全に楽しく練習を進めましょう！

みんなでチャレンジ！

危険予知トレーニング(KYT)

下のイラストの中に、あぶないところがあるよ。どこかな？一緒に考えてみよう！

8 個あるよ。どこかな？一緒に考えてみよう！



答えは右下にあるよ！

KYTとは？

「どんなあぶないことが隠れているか」をあらかじめ予想して、けがを未然にふせぐ練習の事です。

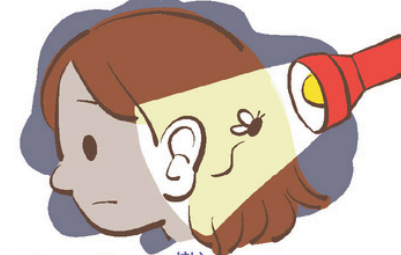
傷口に消毒液を使っていいの？



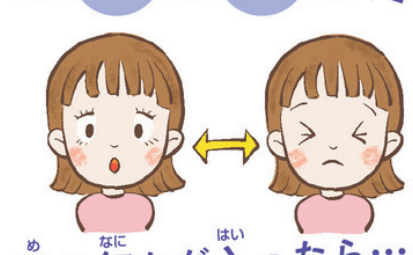
ポイント

傷口は水できれいに洗おう

こんなケガをしたらなにをする？



耳に虫が入ったら…
→ 暗い場所で耳の中を明かりで照らそう



目に何かが入ったら…
→ まばたきをくり返そう



やけどをしたら…
→ 水道の水などで10分以上冷やそう



症状がひどいときは、必ず病院に行てね。

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ1

朝日を浴びる

スイッチ2

朝ごはんを食べる

夜

スイッチ3

湯船につかる

スイッチ4

寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

危険予知トレーニングの答え

ほけんだよりでは、3個答えを紹介するよ。残りの答えが気になる人や理由が知りたい人は、保健室まで聞きに来てね。

- ①机の上に立って高い所の作業をしている
- ②廊下で友達どうしで押し合いをしている
- ③階段をかけ下りている

