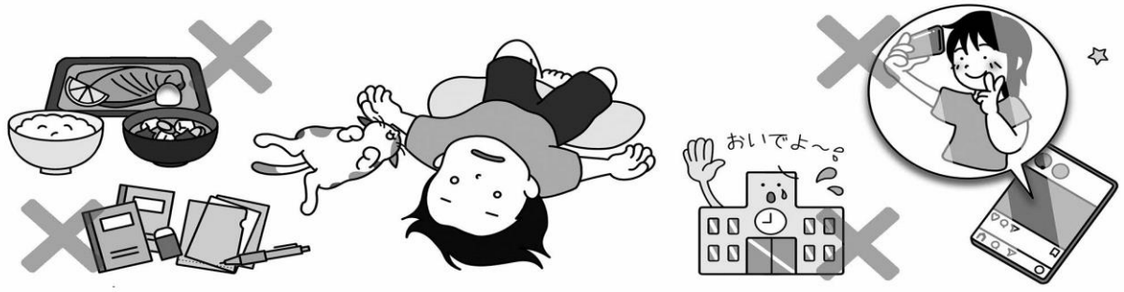
ほけんだより 9月

2026年9月　長池小学校　保健室✿

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。久しぶりの学校生活で、体がまだ学校のリズムに慣れていない人もいるかもしれません。休み明けは思わぬ怪我が起こりやすくなります。怪我を防ぐには、時間に余裕をもって行動すること、周りをよく見ること、ルールを守ることが大切です。特に休み時間は、楽しくなるとつい夢中になってしまいます。走る場所や遊具の使い方など、安全に気を付けて遊びましょう。小さな心がけは、大きな怪我の予防につながります。一人ひとりが安全を意識して、楽しい2学期を過ごしましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから楽しそう！と声を出す



軽くでいいので5分くらい動いてみる



アップテンポの音楽を聴いてみる



やけくを



救急の日は、応急医療の大切さや、救急処置について知ろう！という日です。自分でできる救急処置を知っておくことは、自分や友達が怪我をしたときにも役立ちます。救急の日をきっかけに、怪我の予防と処置について考えてみるのよいですね。

指から血が出た！正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は **2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、５分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ



もしも痛い！と感じなければ…



ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

9月11日（金）は「保健調べの日」

歯磨きはできているかな、朝ごはんを食べてきたかな、水筒を持ってきているかななど、毎日の健康習慣を振り返りましょう。