

# ほけんだより 9月

令和7年9月  
大阪市立清水丘小学校

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

✓ まいにちチェック!

## けがにつながるポイント

- ☐ すいみんぶそくは  
ないですか?



- ☐ 朝ごはんを  
ぬいていませんか?



- ☐ 暑さによる  
つかれはないですか?



- ☐ 服がゆるい/きつい感じは  
ないですか?



- ☐ 手・足のつめは  
のびていませんか?

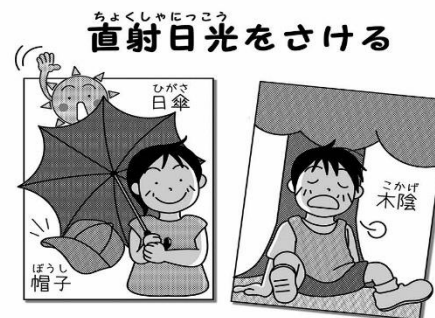


- ☐ くつのひもは  
ゆるんでいませんか?



## しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流  
しましょう」と言われますが、なぜなの  
でしょう? それは、すりむいたところに砂や  
どろなどの汚れが残っていると、傷口から  
ばい菌が入って、傷の治りが遅くなっ  
たり、「うみ」がでたりするからです。また、  
汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこと  
もあります。学校ですりむいたときも、保  
健室に行く前によく洗ってください。もし  
も血が出ているときは、  
せいけつなハンカチな  
どでおさえて、血を止  
めるようにしましょう。

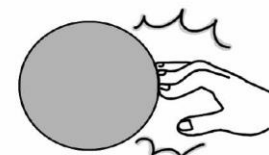


熱中症  
に注意!



## 救急処置ミニクイズ

- A** ころんで  
すりむいたときは...?  
①水道の水できずを洗い流す  
②きずにすぐばんそうこうをはる



- B** つきゆびをしたときは...?  
①あたためて引っばる  
②冷やして動かさないようにする

- C** 頭に「こぶ」が  
できたときは...?  
①冷たいタオルをあてる  
②あたたかいタオルをあてる



- D** 足がつって  
しまったときは...?  
①冷やしながら強めにたたく  
②あたためながらマッサージする

(こたえ: A...①、B...②、C...①、D...②)