

ほけんだより 9月

令和7年9月
銚子市立船木小学校
保健室

夏休みが明け、学校には皆さんの明るい声もどってきました。楽しい思い出はたくさんできましたか？そして宿題はきちんと終わりましたか？9月に入りますが、暑い日はまだまだ続きます。水分補給をしっかりとし、生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう。



抜け出せ！夏休みモード



2学期の健康診断の予定

日にち			検査内容	対象学年
9	3	水	身体測定	2・5・6年生
	4	木	//	3・4年生
9	25	木	脊柱側弯症1次検診	5年生
10	15	水	心電図検査	4年生
10	28	火	脊柱側弯症2次検診	対象児童
11	17	月	生活習慣病検診	4年生・昨年度未実施者



みなさんは知っていますか？9月9日は「救急の日」
 です。救急の日は、けがや病気の時に正しい応急手
 当ができるように、みんなで考える日のことです。

こんなときは・・・



すり傷: 水道水でよく洗う。



火傷: 水道水でよく冷やす。



鼻血: 小鼻を抑えて下を向く。



目にゴミ: 洗面器にためた



捻挫: 動かないようにして



切り傷: 清潔なガーゼ

水に顔をつけて瞬きする。

冷やす。

を当てて抑える。



突き指: 氷などで冷やす。

応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんて応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまいます。

だからこそ「すぐにはできなくても」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。