

ほけんだより 9月



銚子市立双葉小学校
保健室 No.7
令和8年9月1日

9月のけんこうもくひょう
がつ 9月
じょうふ からだ
～丈夫な体をつくろう～

なが なつやす たの けんこう す
長い夏休み、楽しく健康に過ごせましたか？
まだまだ、あつ ひ つづ せいかつ
まだまだ、暑い日が続きます。生活リズムをしっかりと
ととの ねっちゅうしょう き す
整え、熱中症に気をつけて過ごしましょう。

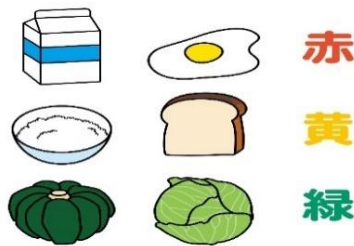
めけだせ 夏休みモード

すいみん ととの
睡眠のリズムを整える



まずは、はや 早く起きて、たいよう
ひかり
の光をあびましょう

バランスよく た 食べる



いち にち しょく
1日3食 しっかり食べよう

ストレスをためない



じぶん 自分なりのリラックス法
ほう
をみつけよう



おぼ 覚えておこう 応急手当 クイズ

ゆび ち て
指から血が出た！ ただ し けつ ほう
正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
ち なんと こま
血を何度もふき取る

せいがい
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。
きすぐち せいかつ
傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。
きすぐち ぶんいしょうつよ お
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。

or

2 きすぐち
傷口にハンカチをあてて
つよ お
強く押さえる

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

しゅうけつ おお
出血が多いとき・
と
止まらないときは
ほけんしつ
すぐに保健室へ



ハンカチはいろいろな場面で役に立ちます。傷口の手当・手をふく・さいがい
くちもと
災害のとき口元をおさえる・くしゃみや咳をおさえるなどたくさんの使い道があります。毎日、洗ったきれいなハンカチ
み
を身につけましょう。(机の中・ランドセルの中では、ダメですよ)