

ほけんだより 9月

令和8年度 NO.5

広畑小学校

保健室発行



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。水分をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。またみなさんは汗をかいたらハンカチやタオルで拭いていますか？汗を拭かずにそのままにしていると、クーラーで体が冷えて、体調を崩してしまいます。汗をかいたらきれいに拭けるようにハンカチやタオルを学校に持ってきてましょう。

9月9日は救急の日！



じぶん
自分で行える

ケガの手当てのきほん



傷口についた砂や汚れを洗い流す。ぶつけた・痛む場所を氷で冷やす。きれいなハンカチで傷口をおさえる。

そのままにすると、土の中の菌などが体の中に入ってきてしまいます。汚れを洗い流して、きれいにすることで傷の回復を早めます。

腫れや痛みをおさえて、傷の回復を助けます。
動かしたりしないで、安静にしましょう。

傷ついた血管の修復を助け、早く血が止まるようにします。
鼻血のときは、下をむいて鼻をギュッとつまむようにしましょう。

学校ではハンカチの出番がたくさん！



ケガしたところを洗うとき



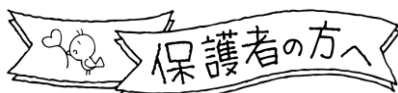
手を洗うとき



汗をふくとき



火災から避難するとき



・9月上旬に発育測定を行います。発育測定後、身長と体重が記載された健康手帳を返却します。お子さんと一緒にご覧になり、成長をご確認ください。保護者印かサインをしていただき、確認後は学校までお戻しください。