

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
吉川市立中曽根小学校
保健室

なが なつやす お なが なが
長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み
は充実してすごすことができましたか。まだまだ暑い日
が続きますが、生活リズムを整えて、元気にすごしましょう！



がっこう
学校でよくあるけがの応急手当について
覚えておきましょう！

- すり傷や切り傷
感染予防のためにしっかりと水道水であらいます。出血があるときは、清潔なガーゼなどで
きずをしっかりとおさえます。
- 鼻血
小鼻をしっかりとおさえてしたを向きます。
- ねんざ
なるべく動かさないようにして、冷やします。



9月の保健目標 けがをしないように 気をつけよう

9月1日は防災の日！



避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

おうちのひと



応急手当用の
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

非常用持ち出し袋を確認！

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は
食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動きません。



靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性がります。



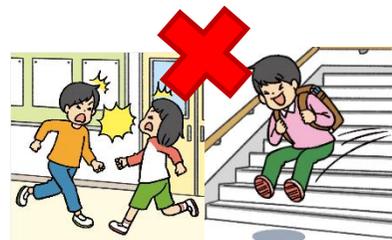
準備運動は
しましたか？
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。



前日は
よく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



廊下・階段でのけがは、骨折などの大きなけがにつながります。
廊下を走ったり、階段でジャンプしたりすることはありません
か？これらが原因で起こるけがは、一人一人が気をつけることで
防ぐことができます。廊下や階段は静かに右側を歩きましょう。



●保護者のみなさまへ●

- 2学期の発育測定を行います。測定後、結果は「発育のようす」でお知らせします。
- 9月1日（月）4・5・6年生、2日（火）1・2・3年生・たけのこ・なのはな
- 本校では毎年、生活習慣チェックシートを活用して、生活リズムを見直す取り組みを行っています。今年度の1回目は9月8日（月）～14日（日）です。夏休み明けの生活習慣を見直すためにも、生活習慣チェックシートの記入について、ご協力をお願いします。