

ほけんだより ⑨

令和7年9月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

9月9日は「救急の日」です。ケガに気をつけて生活できていますか？

夏休み中は元気にすごせましたか？ 9月からまた学校が始まります。生活リズムを学校モードに戻していきましょう。生活リズムをととのえるには、朝早めにおきて、朝ごはんを食べることが大切です。

そして、まだ暑い日が続きます。水筒と帽子を忘れずに持ってきてしょう。



気をつけて！ ケガするかも！？



どうすればケガをしないで過ごせるか、考えてみよう

どうすれば自分も友達もケガをしないか、考えてみよう

ポイントは...



- ☑ ものを正しく使う
- ☑ ルールを守る
- ☑ まわりの人のことを考える

みなさんが「めんどうだな」と感じる決まり事にも、それぞれ意味があります。「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」と思っていると、大きな事故がおきてしまうこともあります。どうすれば安全に過ごせるか、考えて行動しましょう。

★学校以外でも気をつけて！ 自転車に乗っているときや、公園で遊んでいるときも、ケガのないよう気をつけましょう。



ケガをしたときには...

自分でできる 手当でのキホン



ころんですりむいた！
→水道の水でよくあらおう。
砂をしっかりと洗い流すことが大事です。



鼻血（はなぢ）がでた！
→ティッシュでおさえた
うえから、はなをギュッと
つまんで血を止めよう。
そのとき、少し下を向いてね。

ほけんしつ
保健室から

もし、学校が始まって心配な事があったり、元気がでない人がいたら、ひとりで悩まず、気軽に保健室に相談にきてください。