

# ほけんだより 9

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?

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

夏休み中は元気にすごせましたか? 9月からまた学校がはじまります。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、まだ暑い日が続きそうです。水筒と帽子を忘れずに持ってきましょう。



ケガをしたときには、

自分でできる

手当てのキホン



こんですりむいた!

→水道の水でよくあらおう。  
砂をしっかりあらなが  
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。



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

みんなが「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。

ほけんしつ  
保健室から

もし、学校がはじまって心配な事が  
あったり、元気が出ない人がいたら、  
ひとりなやきがるほけんしつそだん  
一人で悩まず、気軽に保健室に相談に

きてください。

