



ほけんだよい9月



2025年 9月号
逗子市立池子小学校 保健室

<9月の保健目標>

～応急処置

について知ろう!～

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムはくずれていませんか？まだまだ暑い日が続いています。元気いっぱいに過ごせるように、「早ね・早起き・朝ごはん」を大切にして、少しずつ学校生活にならしていきましょう。



自分でできる？

「けがのてあて」



9月9日は救急の日



あら
洗う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やごみを水道水でしっかり洗い流す。

おさえる

切り傷、鼻血など。血がでているところをティッシュやきれいな布でおさえて血を止める。

ひ
冷やす

ねんざや打撲、やけどなど。痛めたところを冷やす。特にやけどは、すぐに流水で冷やすこと。

夏と秋の分かれ目だけど…

9月には祝日の「秋分の日」があります。今年は、9月23日です。この日は、昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。

夏から秋へと季節が移り変わるところでもあります。昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症には気をつけるようにしてください。水分補給をしっかりとしましょう。一方で、雨の日や夜は涼しいときもあります。外出するときは、羽織れるものを1枚もっておくといいですね。



がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」

1923 (大正 12) 年 9 月 1 日に発生した「関東大震災」にちなみ、この日を「防災の日」としています。日本は地震をはじめ台風や豪雨など、自然災害が多い国です。日ごろから防災の意識を持って、いざというときに備えましょう。

- 自分の身を守ることを第一に行動しよう
- まわりの人と助け合おう
- 避難場所・避難ルートを知っておこう
- 「非常持ち出し袋」を用意しておこう
- 家族と避難したときのことを話し合っておこう



もしも救急車を呼ぶことになったら…

けがや具合が悪い人がいたら、まず近くににいる大人に助けを呼びましょう。しかし、大人が近くにいない場合など、方がーに備えて救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 「119」をおして電話をかける
- ② 落ち着いて用件を話す（消防署の人が質問してくれます。）
 - Q. 「火事ですか？ 救急ですか？」
 - Q. 「場所をおしえてください」
 - Q. 「状況や症状をおしえてください」
- ③ あなたのお名前と連絡先を伝えます

学校のAEDは
ここにあります

↓

外国語教室と
家庭科室前のろう下



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！

保護者の方へ



◎水泳学習について

全国的に気温が高い日が続いており、この先も平年より気温が高くなる見込みとされています。

さて、10月には水泳学習があります。水の中での活動は、普段の生活よりも身体への負担がおおきくなります。そして、体調不良の状態で水泳学習に参加すると、足がつってしまったり、溺れてしまったりなどの思わぬ事故へつながってしまうこともあります。

当日の健康観察の実施や授業中の体調管理、けがの防止、熱中症対策に注意して実施していきますが、水泳授業の前日は早めに寝る、朝ごはんをしっかり食べるなどの基本的な生活習慣を整え、少しでも元気な状態で水泳学習に参加できるよう保護者の方のサポートをよろしくお願いいたします。

◎5・6年生の保護者の方へ

宿泊行事前に、子どもたちの健康状態を確認するために健康調査を実施いたします。健康調査票を配付しますので、現在の健康状態についてご記入ください。（6年生は9/1、5年生は9/3に配付）

また、お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任や養護教諭等にご相談ください。