



保健だより～おうちのかたへ～

のびのび

(児童数配付)

四街道市立みそら小学校
令和7年9月1日

夏休みも終わり、2学期のスタートです。みなさんは楽しい思い出は
つくれましたか？まだまだ暑い日も続き、疲れが出やすい時期ですね。
しっかり食べて、しっかり睡眠をとり、元気な毎日が過ごせるように、
引き続きご家庭でサポートをお願いします。



2学期も元気に過ごすために「生活リズム」をととのえよう

早寝・早起き・朝ごはん・うんちのススメ

早寝

○早めに寝ること
で、心身の疲れが
とれます。



早起き

○朝の光を浴びること
で、頭がすっきりし
ます。
○朝の時間にゆとりが
できます。

うんち

○朝ごはんの後は
うんちが出やすくな
ります。
○出にくいときは、
起きてコップ1杯
の水を飲みましょ
う。



朝ごはん

○**頭スイッチオン！**
頭が目覚めてはたらき
ます。
○**体スイッチオン！**
体が動きやすくなりま
す。(体温が上がる)
○**おなかスイッチオン！**
うんちが出やすくなり
ます。



9月9日は 救急の日

※#7119⇒「救急安心センター事業」

きゅう きゅう しや よ

救急車を呼ぶべき？

まよ

迷ったら #7119



きゅう びょう き きゅうきゅうしや よ
急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
でんわ 電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
きんきゅうせい はん だん びょういん しょうかい
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

でんわ
こんなときは電話してみよう

しょうじょう
これくらいの症状で
きゅうきゅうしや よ
救急車を呼んで
いいのかな…

たいちよう わる
体調が悪いけど、
びょういん い
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

びょう き
ケガや病気のと看
ふ あん
は不安になるもの。
ひとり はん だん せん
一人で判断せず、専
もん か ちから か
門家の力を借りましょう。





ほけんだよい〜みそら小のみんなへ〜

のびのび

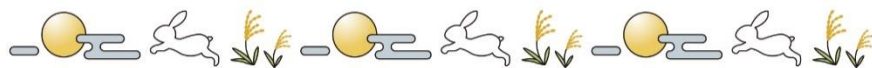
みそら小学校 令和7年9月1日

こんげつ ほけんもくひよう
【今月の保健目標】

よぼう
けがの予防をしよう



きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



応急手当のしかたを覚えよう

ケガなどをしたとき、すぐにできる手当てを応急手当というよ。正しい応急手当をすれば、ケガの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりできるよ。こんなときはどうするか知っているかな？

すり傷

すり傷ができたら、水道水でよく洗おう。泥や土をできるかぎりしっかり落とそう。



切り傷

きれいなガーゼなどで押さえよう。他の人の手当てをするときはビニール袋を使うなど、血に直接触れないように注意してね。



やけど

流水で10分以上冷やそう。水ぶくれができてもつぶさず、病院に行こう。



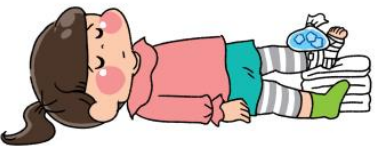
鼻血

小鼻をおさえて下を向こう。ティッシュを詰めたり、上を向いたりするのは×。



打った

ねんざをしているかも。動かさないようにして氷のうなどで冷やそう。



突き指

引っ張るのはダメ。氷のうなどで冷やそう。



9月1日は防災の日



ひなんせいかつ
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

ひつじゆひん
必需品
めがね
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

みず しょくりよう
水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を



非常用持ち出し袋を確認！

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、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

きちようひん
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

おうきゅうてあてよう
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

ひなんし つか
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

じようほうしゅうしゅう
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