



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8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

知っておこう!

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く
見つける方法を紹介します。



AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目
立つ場所にステッカーを貼っ
ています。施設の人に「AED
はどこですか?」と尋ねると
案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウ
ェブサイト「AEDマップ」を
使うと、地図上で近くのAED
を探せます。設置施設の名前
や住所も表示されます。



もしもの時に備えて、普段か
ら設置場所を知っておくことも
大切。学校や駅、お店など、身
近な場所のAED
を探してみてください
ださいね。





ほけんだよい〜みそら小のみんなへ〜

のびのび

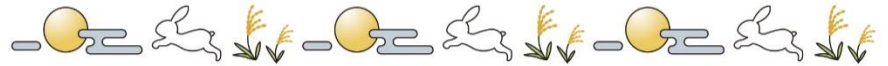
みそら小学校 令和8年9月1日

【今月の保健目標】

けがの予防をしよう



9月9日は救急の日



応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



- どっちかな？
- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などが

ついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊

してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



- どっちかな？
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしよう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動か

すと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



- どっちかな？
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止

まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



9月1日は
防災の日

地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

