

ほけんだより 9月

令和8年度
9月1日（火）
豊見城市立
座安小学校

9月の保健目標

・けがに気をつけよう

9月9日は「救急の日」です。救急の日をきっかけに、事故やケガを防ぐための方法を考えてみましょう。例えば、階段を昇り降りする際には手すりを使い、濡れた床では滑らないように注意しましょう。また、スポーツやアウトドア活動をする際には、適切な服装と準備運動を忘れずに行いましょう。もしケガをしてしまった場合は、すぐに先生や大人に知らせ、適切な処置を受けることが大切です。

さらに、暑い日が続く中での健康管理も欠かせません。こまめな水分補給は熱中症の予防に効果的です。冷房を使ったり、涼しい服装を選んだりして暑さをしのぎましょう。体調が優れないときは無理をせず、しっかりと休養を取ることが健康維持につながります。これらの対策を通じて、安全で健康な毎日を過ごしましょう。



地震だ！(場所別)最初にとるべき行動は？

家にいるとき	屋外にいるとき	ショッピングモールなどにいるとき
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。	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。	壁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。



+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなったら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

――冷却は凍傷につながることも――

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血腫も悪くなり、凍傷を引き起こします。

――圧迫で壊死すること――

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死すること。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対応で未来が変わることも。

正しい知識と対応で、自分や仲間を守りましょう。

