

ほけんだより9月

加木屋小学校 令和8年（2026年）9月1日

夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きますね。登下校や外遊びなど、クーラーのない場所では特に熱中症が心配です。普段から「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」「少しでも体調が悪いときは周りの人に知らせる」ことが大切です。

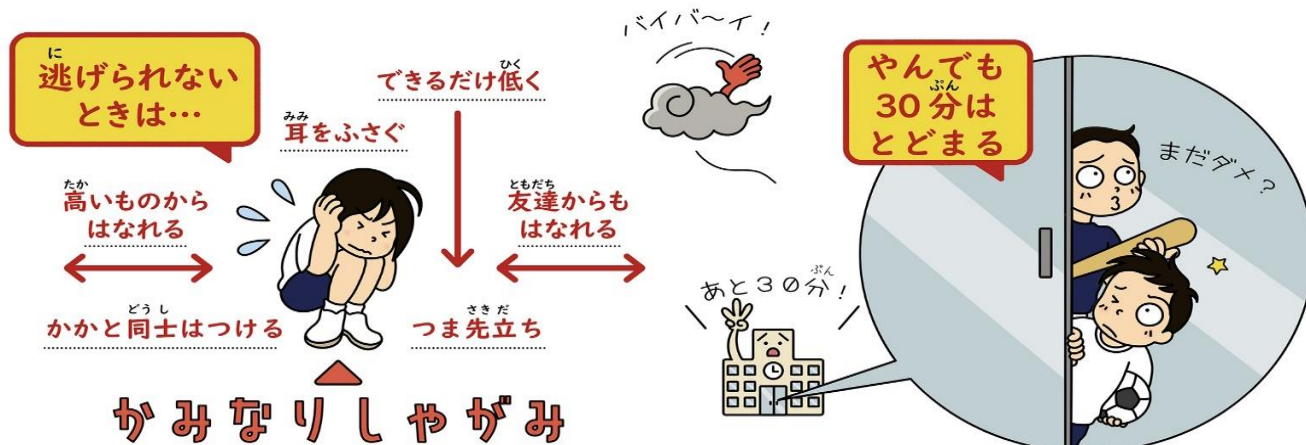
今月の保健目標
病氣やむし歯を
すすんで治そう

夏の疲れが残っていない？

2学期の学校生活が始まります。体の調子はどうですか？ だるい、気分がスッキリしない、体が重いなど、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているかもしれません。しっかり夏の疲れが回復するためには、規則正しい生活が必要です。昨日の生活をふりかえって、チェックしてみましょう！

- ☐ 早めに休んで、夜ぐっすり寝た
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- ☐ おやつを食べ過ぎなかった
(夕ご飯に影響ない量なら○)
- ☐ 夕ご飯を食べた

暑い時期は、午後になると夕立ちやゲリラ豪雨に遭うことがあり、雷が多くなります。いざというときに自分の命を守れるよう、雷から身を守る方法を知っておきましょう。



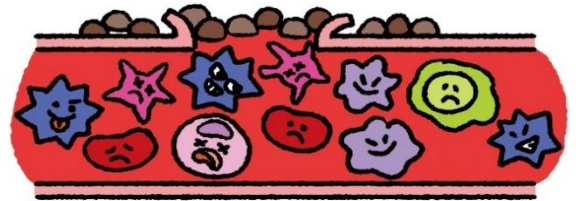
きず すり傷をしっかり洗うのはなぜ？ あら

あら なが
よごれを洗い流すと…



きずぐち
傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。

のこ
よごれが残っていると…



きん ぶん
ばい菌が増えて、
きずぐち おそ
傷口のなおりが遅くなります。

おう きゅう て あて
応急手当

ほ けん しつ い まえ
保健室へ行く前に

できることはないかな？

きず けず
すり傷 きり傷

すいどうすい あら
水道水で洗う

ほけんしつ
保健室

はな ち
鼻血

ぶん い じょう はな
5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

ほけんしつ
保健室

やけど

すいどうすい ぶん い じょう ひ
水道水で30分以上冷やす

ほけんしつ
保健室

だぼく

ねんざ

し あい じゅぎょう お ま いそ ほけんしつ
試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

ほけんしつ
保健室