

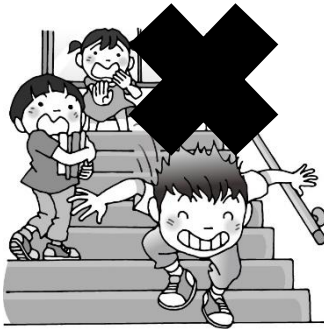
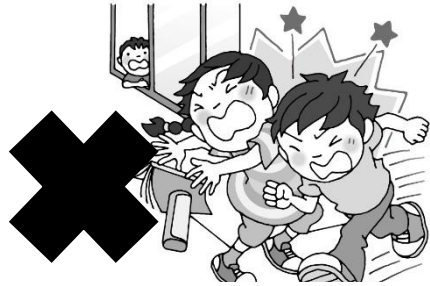


すこやか

令和8年9月10日
つつじが丘小学校
保健室

＜今月の保健目標＞

けがを予防しよう



今年の中 秋の名月は9月25日（金）です。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は「おもちをつくウサギ」といわれていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなど様々なようです。スマホやゲームを置いて、月の模様がどのような形に見えるのか……自分の目で、確かめてみてください。

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ましょう
- 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、関節を支える靭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？

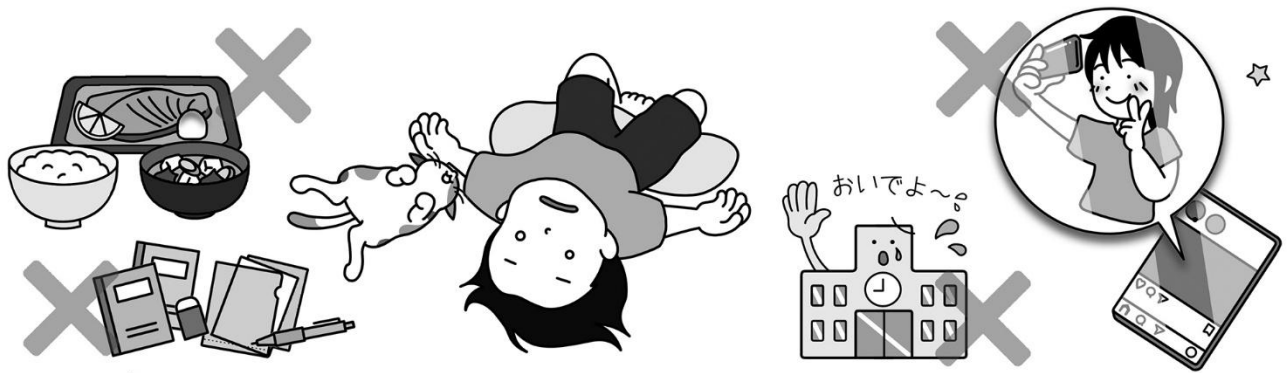
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

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。



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くていいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



保護者の皆様

9月の身体計測結果をご確認ください。サイン又は押印後、9月14日(月)までに担任へご提出くださいますようお願いいたします。

定期健康診断の記録									
氏名	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年
身長	単位	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	測定								
	測定								
	測定								
体重	単位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	測定								
	測定								
	測定								
血圧	単位	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	測定								
	測定								
	測定								
視力	単位	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力
	測定								
	測定								
	測定								

医療費申請、忘れていませんか？

