

ほけんだより9月

令和8年9月1日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

なが なつやす お がっこう まいにち はじ たの おも で いっぱう
長かった夏休みが終わり、また学校での毎日が始まりました。楽しい思い出がたくさんできた一方で、
せいかつ すこ ひと はやね はやお あさ ころが
生活リズムが少しくずれてしまった人もいかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、
がっこうせいかつ からだ ととの
学校生活にむけて体のリズムを整えていきましょう。

がつ あつ ひ つづ ねちゅうしょうよ ぼう わす あさばん すず ひ きおん
9月はまだ暑い日が続くことがあります。まだまだ熱中症予防を忘れずに。朝晩が涼しい日は、気温の
へんか たいちよう き つ
変化で体調をくずしやすくなるので気を付けましょう。



地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

つくえ した もの お
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

たてもち ちか
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

たな
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。





9月9日は、けがや病気のときにすぐに助けてもらえる“救急”について知る日です。
 みんなが安心してくらするように、救急車や病院で働く人たちが毎日がんばっています。

救急車はどんなときに使うの？

救急車は、命にかかわるときや、すぐに治療が必要なときに使います。
 例えば、・ひどいけがをして動けない・息が苦しい・意識がない など、
 急に大変なことが起きたときです。

「ちょっとしたけが」や「病院で見てもらえば大丈夫なときは、救急車を
 呼ばなくても大丈夫。みんなが正しく使うことで、本当に困っている人を
 早く助けることができます。

もしものときにできること

あわてずに、大人に知らせる・けがをした友達に「大丈夫？」と声を掛ける。

みんなが気をつけて生活することも、救急のお仕事を助けることにつながります。

みんなの安全を守る日

「救急の日」は、自分や友だちの命を大切にすることもあります。けがをしないように気を付けて、もしものときは
 落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友達がケガをしました！ あなたが応急手当を
 して、友達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。

