

# ほけんだより 9月号

令和7年9月  
小山小学校  
保健室

長い夏休みが終わり、再び学校が始まりました。学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいたのではないのでしょうか？心も体も学校モードに戻していきましょう。そのためには、ごはんを食べて、早めに寝る。そうやって過ごしていくうちに、今までの調子が戻ってくるはずですよ。今月も元気に過ごしましょう！



9月9日は救急の日

4～7月の保健室に来た人数

2172人  
(昨年度 1999人)

けが 1457人  
病気 715人

けが	場合	場所	部位
1位 だぼく	1位 昼休み	1位 校庭	1位 膝
2位 すりきず	2位 体育	2位 教室	2位 手・指
3位 いたみ	3位 体育以外	3位 体育館	3位 頭

ふりかえろう！ 校内での過ごし方、あなたは守れていますか？



ろう下を走っていませんか？



曲がり角は  
気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？

じぶんでできるけがの手当をやってみよう！



すりきず

まずは傷を水道水でよく洗って、  
砂などの汚れを落とします。  
血が出ていたら、ティッシュなどで押さえて  
血を止め、ばんそうこうを貼ります。



はなちぢ

少し下を向いて、親指と人差し指で  
鼻の脇(1番膨らんでいる所)をおさえます。  
5～10分位で血は止まります。  
全然止まらない時は保健室へ。



やけど

すぐに水道水で痛みが軽くなるまで  
冷やし続けます。服で隠れる部分を  
やけどした場合は、服の上から  
水をかけます。水ぶくれができた場合は、  
つぶさずに大人にみてもらいましょう。

保護者の方へ



◎熱中症予防について

スポーツフェスティバルの練習が始まります。学校便りでもお知らせしたとおり、毎日水筒(お茶・水・スポーツドリンク)を持たせるようお願いいたします。また、こまめに汗をふくことができるよう、毎日のハンカチに加え、汗ふきタオルのご用意をお願いいたします。

長いお休みから再び学校が始まると、リズムを取り戻せず疲労が蓄積している児童が多く見られます。熱中症の予防は、食事・睡眠も深く関わっていますので、毎日朝ごはんを食べ、睡眠時間を十分にとり、登校するようお願いいたします。