

ほけんだより 9月

阿賀小学校 保健室
令和7年9月 発行

夏休みが明け、学校にみなさんの元気な声がひびいています。

今年も暑かったので、夏のつかれが残っている人も多いのではありませんか？

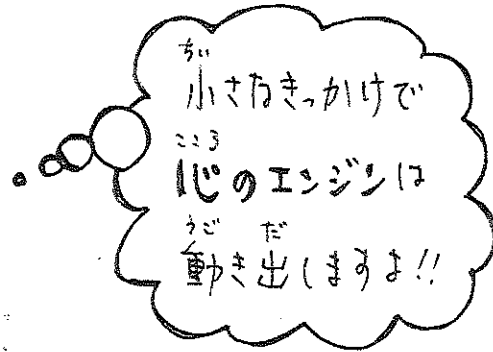
秋は気持ちの切りかえの季節...

9月は、学校のペースにからだも心もなじませていく時期。

「やる気がでない」と感じている人、それは決して自分だけではありません。夏休みモードから、新学期の環境に、からだも心もなじませていく。まだ本調子じゃないだけです。「いきなり全力」より、「小さくスタート」がおすすめ。ゆ、く、自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしていきましょう。

たとえば....

- ◎ 朝、10分早くおきてみる
- ◎ 朝は、食べやすいものを食べる
- ◎ 机に3分だけ 向かってみる
- ◎ 1日1回 深呼吸する



応急手当、なんのためにするの？ 9月9日は救急の日

放っておいても治るのに、なんで応急手当をするの？ と考えたことはありませんか？



- ・ 傷かきできたら、流水で洗う
- ・ やけどもいたら、流水で冷やす
- ・ 鼻血が出たら、小鼻をつまむ

けがや病気を治すための 大事なはじめの一歩!!

すぐに正しい手当をすれば、ばい菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが和らぐ、早く治ることにむつなげられます。

1学期には、けがも心も適応を続けているあが、子どももいました。

時間がたて、保健室に来るのではなく、なるべく早く手当でも受けに来て下さい。

そして、だからこそ「すぐにできる」応急手当の「はじめの一歩」を覚えておきましょう。



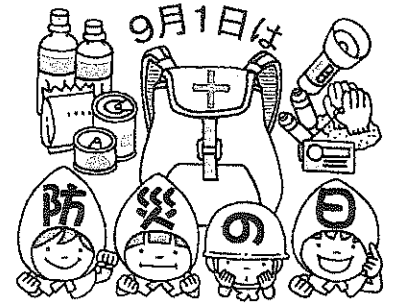
ぼうさい リーダー

防災力チェック ～水害編～

すいがい ハウ

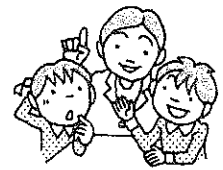
7月～10月は、1年の中で台風や大雨による「災害」が多くなる時期。

正しい知識と行動で、自分の命も守ることが何より大切です。



クイズにチャレンジして、防災力も確認しよう!!

- Q1 台風が近づいていても、雨が降っていないければ川の近くはあぶない (○・×)
- Q2 台風が近づいていたら、外出前に天気もチェックしたほうがいい (○・×)
- Q3 台風で雨が強くても、かさをさせば安全 (○・×)
- Q4 浸水してきて避難するときは、長ぐつをはいていく (○・×)
- Q5 大雨でいつもの道に水がたまっていても、ちとなら入ってもいい (○・×)
- Q6 台風がすぎ去った後でも、川や海に近づかない (○・×)



何問、あていたかな？ まちがえたところは、正しい答えも覚えておいてね

- Q1 X 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあります
- Q2 O 台風は、進む方向や雨の量が予測できるよ
- Q3 X かさが風にあらわれてとてもキケン。レインコートがおすすめ
- Q4 X 長ぐつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難
- Q5 X たまたま水の下に穴があいたり、マンホールのふたが外れていたりしているかも
- Q6 O 川には流木などが流れてきてキケン。海も風や波がまだ強くてあぶないよ



「いっか」のために 今、できること

災害はいつおこるかわかりません。

「まだ大丈夫」と思っているうちに「災害」が来ると、動けなくなることもあります。

おうちのひと、避難するときの通る道や、避難場所など、日ごろから確認しておきましょう。

