

ほけんだより 9月

令和8年9月
みさき小学校
保健室

今月の保健目標

ケガを
予防しよう

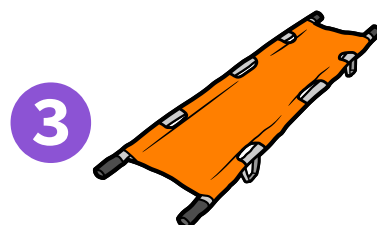
友だちがケガをした！ あなたならどうする？

ふきだしの言葉を
考えよう

すりむいた！	ねん挫した！	血が出た！
		
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 傷口をきれいにしてよう	どっちかな？ ① 冷やして、無理に 動かさないようにしよう ② 肩を貸すから、 急いで保健室まで行こう！	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！

学校のどこにあるかな？

★うらに答えがあるよ



2学期スイッチは入ったかな？



元気に学校生活を送るコツは生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムがみだれた人は「4つのスイッチ」を入れてみよう！

「夏休みすこやかカード」の結果より
全部の項目が「レベル6」に達成している人は「7人」いました。特に
5、6年生が、がんばりました！！

こたえ

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。



1



AED

玄関に入って左がわにあります

心臓が上手に動かなくなった人を助ける機械です。

2

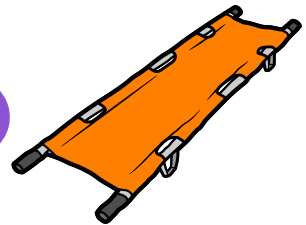


車いす

ランチルーム横の給食を準備するへやにあります

歩くことがむずかしい人が移動する時につかいます。

3



たんか

保健室にあります

けがや病気で歩けない人をねたまま運ぶための道具です。