

ほけんだより

野々市小学校 保健室
令和7年9月

★新学期スタート！生活リズムを整えよう★

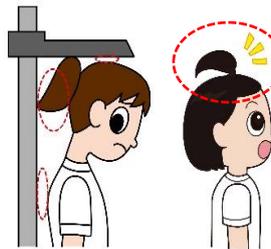
みなさん、夏休みは楽しく過ごすことができましたか？いよいよ、2学期がスタートします。夏休みも生活リズムをくずすことなく過ごすことはできましたか？もしかしたら、夜更かししたり、一日中ゲームやスマホをして過ごしたり、おやつをたくさん食べていた人もいませんか。2学期を元気に過ごすためにも、今日から生活リズムを取り戻すために、「早寝早起き」「朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしていきましょう！

抜け出せ！夏休みモード



★発育測定があります★

ひつけ日付	かくなん学年
9月2日(火)	6年
9月3日(水)	1年・5年
9月4日(木)	4年
9月5日(金)	2年・3年



髪を高い位置で結んだりおめしていたりすると、身長を正しくはかれません。

当日は、ポニーテールやおだんごなど、高い位置で結んだりおめたりする髪型は避けてください。

暑い日はまだ続きます



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。もう少しで運動会の練習もはじまります。

運動中はもちろん、その前後には、しっかりと水分補給をしましょう。大切なことは「のどが乾く前に飲む」ことです。毎日、忘れずに水筒をもってきましょう！

★9月1日は「防災の日」です★

9月1日は防災の日です。8月に石川県でも大雨があり、県内の各地で洪水や氾濫などの被害があり、野々市小学校でも被害が見られました。地震・津波・大雨など、自然災害はいつ起きるかわかりません。

自分には関係ないと思わずに、いつ災害が起きても対応できるように、普段から防災への意識を高く持って、準備しておくことが大切です。ぜひこの機会に、家族で避難場所や非常用持ち出し袋の確認をしてみましょう。



避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

／
おうちの
人と



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

★9月9日は「救急の日」です★



救急の日

保健室には毎日、ケガで多くの児童が来室しています。ケガは少しの心がけで予防することができます。「ろうかを走ると転ぶかもしれない…」「階段はジャンプすると転んだり、足をけがするかもしれない…」など、自分が安全に行動できているかを振り返ってみましょう。心がけひとつで、ケガを予防することができますよ。

もしケガをしてしまった場合に備えて、応急手当を知っておくことも大切です。今回は保健室でよくみられるケガの手当てを紹介します。適切な応急手当を早めに行うと、ケガの悪化を防ぐことができますよ。

すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



打ぶく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。

