



ほけんだより9月



令和8年9月9日

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 高橋 伸一

養護教諭 川村 知世

なが ながやす ま お がっこう はし し き せいかつ へんか
長かった夏休みもあっという間に終わり、いよいよ学校が始まりました。この時期は、生活リズムの変化
つか で はやね はや お しよく た からだ うご こころ
で疲れが出やすくなります。早寝・早起き、3食しっかりと食べる、体を動かす、この3つを心がけて
げんき す
元気いっぱい過ごしましょう！

就寝・起床時間...
ちょっと早めてみましょう



朝食を必ず食べましょう

食欲がわがなくても
何か少し口に入れよう



適度に体を動かしましょう



「99」はきゅうきゅうと読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。たくさんの方がすごす学校では、たくさんの危険がひ

そんでいます。「けがをしない、させない」ために、机の周りを片付ける・ろうかや階段は走らない・物をふりまわしたり投げたりしないなど気をつけて過ごせるといいですね。

～ けがをしたらどうする？ ～

みなさんはけがをしてしまったとき、自分で応急手当ができますか？ 応急手当をすることでけがの状態が悪くなるのを防ぎ、治りを早めることができます。保健室に来る前にも、最初に自分でできることをしておく、その後の処置もスムーズに行えます。傷口の汚れを水でしっかり洗い流すことや、痛む部分を冷やすなど、まずは自分でできる簡単な処置を知っておきましょう。

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻をつまんで下を向く。**
なかなかな止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

だぼく・ねんざ
つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に！
Ice: 氷のうなど冷やす！

RICE療法
おぼえておいてね♡

Compression: 伸びる包帯を巻くなどに圧迫する！
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする！

安静・冷却
圧迫・挙上！