



令和7年9月1日  
畠部小学校 保健室



なつやす お がっこうせいかつ さい  
夏休みが終わり、学校生活が再スタートしました。朝起きるのがつらい、なんとなくやる気  
で き も あさ た がっこう  
が出ない…そんな気持ちになることもあるかもしれません。まずは、朝ごはんを食べて、学校  
く はじ すこ な  
に来ることから始めましょう。少しずつ慣れ  
だいじょうぶ こま ほけんしつ  
ていけば大丈夫です。困ったときは、保健室で  
はなし き あさ  
も話を聞くので来てください。

### 抜け出せ！夏休みモード



### 今月の保健目標

： ろうかを走らずすごそう

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標は、「ろうかを走らずすごそう」です。学校のろうかは、みんなが使う大切  
ばしょ はしる ころ きけん ある あんぜん  
な場所です。走ると、転んだりぶつかったりしてとても危険です。ゆっくり歩いて、安全に  
すごしましょう！

### よくある事故！気をつけよう！



ろうかを走ってぶつかる

かいだん 階段からとびおりる

ゆうぐ 遊具のあぶない使い方

### 応急手当

だ ぱく とき いた は かる おうきゅう て あて  
打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静

安静にして動かさない

**I** 冷却

いたいところを冷やす



**C** 圧迫

包帯などで押さえて圧迫

**E** 挙上

心臓より高く上げる

いざという時のため覚えておきましょう





9月1日は防災の日  
ひなんせいいかつ  
避難生活を  
支えるもの  
けいさい  
携帯トイレなど  
えいせいめん  
衛生面や睡眠に  
かかわるもの

### 必需品

めがね  
眼鏡など  
せいかつ  
生活に欠かせない  
ちょううつ  
調達しづらいもの

### 水と食料

じかん  
時間がかかることも。  
さいじゆく  
最低三日分×家族分の  
みず  
水と食料を



## 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、おうちに人と用意したり、中  
身を確認したりしておきましょう。

おきゅうてあてよう  
応急手当用の  
きゅうきゅう  
救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
そな  
備えるもの

### 避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
ひなんさき  
避難先までの移動を  
いどう  
サポートするもの

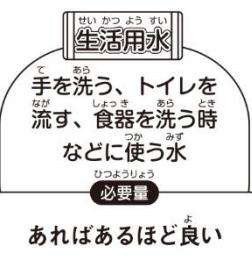
### 情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
つか  
使えなくても  
じょうほう  
情報を集められるもの



## 災害時に必要な水の量はどれくらい?

おお  
大きな地震が起こると、水道管が壊れてしまふ水道が使えなくなることが  
あります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところから  
やってみてください

## おうちの方へ



- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。
- 9月25日(木)の学校保健委員会は、体育館で行います。家田病院より講師の方をお迎えして腸活についてお話をいただきます。是非ご参加ください。
- まだまだ熱中症が心配です。水分を多めに持ってきていただくようご準備ください。