

ほけんだより



2025/9/1
名蔵校 保健室

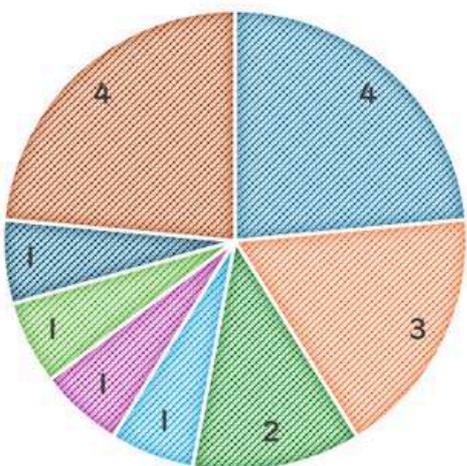
9月の保健目標 ケガのよぼうを しよう



長い夏休みが終わりましたね！みなさんはどんな夏休みでしたか？先生は、バーベキューや釣りなどをして楽しく過ごしていました♪みなさんの夏休みのエピソードもぜひ聞かせてね(*^_^*)さて、さっそく運動会の練習も始まっていきますよ～！ケガや熱中症には気を付けながら練習に取り組みしましょう～！

学校はみんなで生活していく場所です。そのため、ケガをする危険も潜んでいます…。名蔵っ子の4月～7月までのケガの原因や人数をみてみましょう！

4月～7月のケガの種類と人数



1学期は「切り傷」と「打撲」が多かったです。

運動前にチェック！ケガを防ごう！

- 切り傷 **爪は切っていますか？**
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。
- 打撲 **靴のサイズは合っていますか？**
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。
- すり傷 **前日はよく寝ましたか？**
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。
- 筋肉痛 **準備運動はしましたか？**
急に体を動かすとケガをしやすくなります。
- 関節痛 **朝食は食べましたか？**
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動かせません。
- 捻挫 **刺し傷**
- その他



保護者の方へ ～2学期の子どもの様子について～

2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようなら、担任の先生や保健室にご相談ください。



応急手当の基本は RICE



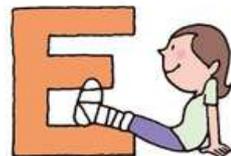
安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

ぼうさい
9月1日は防災の日



地震がいつ起きてもおかしくない今。
何か気を付けていることはありますか？

地震が起きて、水や電気が何日間も使えなくなることがあります。
そんな時に便利な「段ボールトイレ」
大人が座っても全然壊れないよ♪
動画で作り方も見てみてね！



Scan Me!



作ってみよう 防災食

9月1日は「防災の日」。日頃から災害に備えて、缶詰やカンパンなどの非常食を準備しているおうちも多いでしょう。それらの賞味期限をチェックし、新しいもの買い替える場合は、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか。例えば、こんなメニューがおすすめです。



- ・サバ缶&トマト缶のカレー (包丁いらずで簡単!)
- ・ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ (食物繊維とタンパク質をたっぷり摂取)
- ・ホットケーキミックスを使った簡単パン (コーン缶や小豆煮の缶詰を混ぜるのもあり)

こんな防災食もあるよ♪



プフプフと水蒸気
が出てる！



少しお値段は高めですが、災害中にもお湯や火がない時でもあったかいごはんが食べられるんです！
普通のスーパーで売られている「防災食」を見たことはありますか？
災害中、不安な気持ちの中で温かいごはんが食べられることは安心に繋がります。

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

おうちのひと



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、おうちのひとと用意したり、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