



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

あんぜん かんが うんどう
『安全を考えて運動しよう』

生地小学校保健室
令和7年9月5日発行

なが なつやす お げんき す うえだ たき み い
長い夏休みが終わりましたが、みなさん元気に過ごすことができましたか？上田は滝を見に行っ
たり、川でバーベキューをしたり、自然をたくさん感じることができました。みんなの夏の思い出も
たくさん聞かせてくださいね。

がつこうはん うんどうかいれんしゅう はじ おお あんぜん す
さて、9月後半には運動会練習が始まります。大きなかがなく安全に過ごしたいですね。



がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

とき
こんな時、どうする？



した ず しゅるい じぶん てあて せん むす
下の図の4種類のけがは、自分でどのような手当ができるでしょうか？線で結んでみましょう！

しゅるい
けがの種類



すり傷



やけど



はなぢ
鼻血



ねんざ

じぶん おうきゅうて てあて
自分でできる応急手当

- 顔を下に向けて、親指と人差し指で5~10分程度、小鼻をギュッと押さえる。



- 心臓より高い位置でたもつ。
- 包帯等で固定する。
- 冷やす。



- 水道の流水で5~30分程度冷やし続ける。



- 傷口の汚れを水道水でよく洗い流す。
- ガーゼ等で押さえて止血する。



びょういん い ひつよう
病院に行く必要があるとき

- ひどい痛みやはれ、変形があるとき

- 砂などの汚れが取りにくいとき
- 出血が多いとき

- 出血が止まらないとき

- 冷やしても痛みが治まらず、水ぶくれができるとき

こた 答えは保健室前に貼ってあります。

イテテ

筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起り、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

かるい運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

けつりゅうよ 血流が良くなって

筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



生活リズムの切り替え うまくできてる?

夏休み明け、こんなことない?



朝起きるのがつらい…
もう少しねていたい…



おなかがいたい…
最近うんち出でないな…



朝は食欲がなくて、
朝ごはん食べたくない…



もう寝る時間なのに、
全然ねむくない…

学校モードに切り替えるために…

じかん ねる時間をしっかりと確保するために、
ふとん はい じかん 布団に入る時間を決めておこう!



つめ 冷たいものの食べ過ぎ注意!
で 出なくとも毎朝同じ時間にトイレに行こう。



あさ 朝ごはんはいちにち げんき す いちにちすこ 一日を元気に過ごすエネルギー!
まいにちすこ 毎日少しずつでも食べてみよう。



ふとん はい ちよくぜん 布団に入る直前までメディアを見ていいかな?
あさ お たいよう ひかり あ よる き 朝起きたときに太陽の光を浴びると、夜気持ちはねむりにつくことができるよ!



保護者のみなさまへ

夏休み中や休み明けのお子さんの体の変化や体調面、心の面で不安なこと等ありましたら、いつでも保健室 上田までご相談ください。