



がつ ほけんもくひよう
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。みなさんの夏の思い出も
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。大きなけ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 おす
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

じぶん おうきゅうてあて
自分でできる応急手当

びょういん い ひつよう
病院に行く必要があるとき



きず
すり傷

かお した お おやゆび ひとさし ゆび
○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
おさえる。



○ひどい痛みやはれ、
へんけい
変形があるとき



やけど

しんぞう たか い ち
○心臓より高い位置でたもつ。
○包帯等で固定する。
○冷やす。



○砂などの汚れが取りにくいとき
○出血が多いとき



はなち
鼻血

すいどう りゅうすい ぶんていど
○水道の流水で5～30分程度
冷やし続ける。



○出血が止まらないとき



ねんざ

きずぐち よご すいどうすい
○傷口の汚れを水道水でよく洗い
ながす。
○ガーゼ等で押さえて止血する。



○冷やしても痛みが治まらず、
みず
水ぶくれができたとき

こた ほけんしつまえ は
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ませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、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。

軽い運動習慣

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

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？

学校モードに切り替えるために...

朝起きるのがつらい...
もう少しねていたい...



ねる時間をしっかりと確保するために、
布団に入る時間を決めておこう！



おなかがいたい...
最近うち出てないな...



冷たいものの食べ過ぎ注意！
出なくても毎朝同じ時間にトイレに行こう。



朝は食欲がなくて、
朝ごはん食べたくない...



朝ごはんは一日を元気に過ごすエネルギー！
毎日少しずつでも食べてみよう。



もう寝る時間なのに、
全然ねむくない...



布団に入る直前までメディアを見ていないかな？
朝起きたときに太陽の光を浴びると、夜気持ちよく
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。