

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
堺市立安井小学校 保健室

2学期本気モード突入の準備はバッチリですかー!?

抜け出せ! 夏休みモード



自転車、こんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。正しい運転を心がけましょう。

9月の保健目標は、「生活リズムを整えよう」

「けがを予防しよう」です。

応急手当 RICE ってなに?

けがをしたところを これ以上 ひどくしないために、つぎの4つをします。

1 R レスト Rest あん静



うごかさずに、やすめます。

2 I アイス Ice ひやす



こおりなどで、はれやいたみをおさえます。

3 C コンプレッション Compression おさえる



ほうたいなどで、やさしくおさえてはれをふせぎます。

4 E エレベーション Elevation たか高くする



こころより高くして、はれやあざになるのをふせぎます。

はやくなおすために、さいしょにこの4つをおぼえよう!

つよいいたみや、はれがひどいときは、おうちのひとやせんせいに つたえて、びょういんに いきましょう。

鼻血が出た!! その対処は...?

もしも鼻血が出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!

× 上を向く
血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

× ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけてしまうかも。

× 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。

いのち 命にかかわる暑さです!

おおきめの水筒をもってきましょう

すいとう