



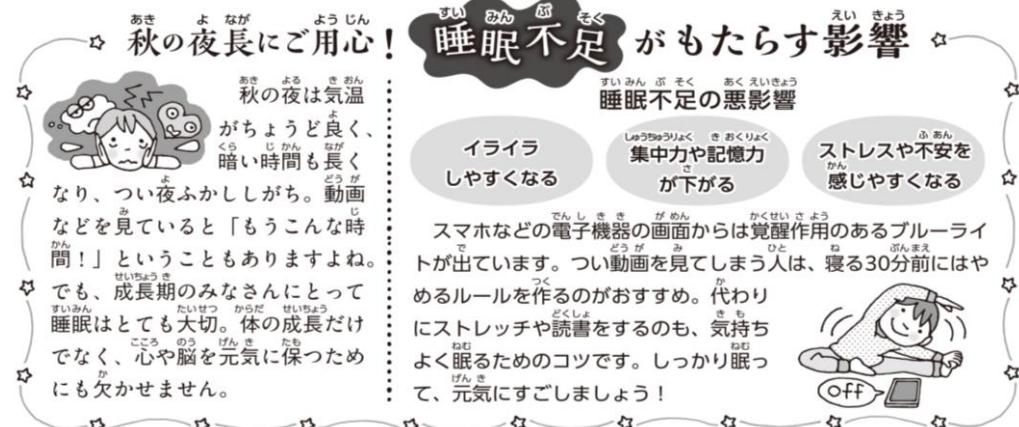
れいわ ねん がつ  
令和7年11月

さかいしりつかなおかみみなみしうがっこう  
堺市立金岡南小学校 保健室

11月1日は「いい姿勢の日」です。数字の1

が背筋を伸ばした姿に見えることから、いい姿勢を心がけてほしいという意味が込められた記念日です。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなど、よいことがたくさんあります。

睡眠不足に  
要注意！



## 5年生 いのちの授業

さかいしりつそうごういりょう  
堺市立総合医療センターの助産師の方から  
お話を聞きました。赤ちゃん人形をだっこし  
たり、妊婦ジャケットを着たりして体験もしま  
した。



## 6年生 薬物乱用防止教室

がっこうやくざいし  
ふくだせんせい  
おはなし  
学校薬剤師の福田先生にお話いただきました。  
違法薬物の危険性や、薬をしようと誘われたときの断り方などについて学びました。薬をジュースで飲んだ時、色がどうなるかなどの実験をみたりしました。



## きょういくじゅうせい 教育実習生より

10月6日～11月4日まで保健室の先生になるための勉強をしに来ました。

5年生のみなさんには、「けがの手当」についての授業をしました。

けがの程度を確認することや、119番通報の仕方、けがの簡単な手当を練習しました。

授業の感想では、「手当の方法をこれからに活かしていきたい」「おうちの人やお友達に教えてあげたい」と書いてくれている人がたくさんいました。

全校のみなさんにも、けがの手当について紹介します。また、11月8日は「いい歯の日」です！  
ただみがくのではなく、正しいみがき方で健康な歯を保ちましょう！

### けがの手当

すりきず・切りきず

①清潔な水で、異物を流す。



②ガゼなどでおさえ出血を止める。



③ガゼやばんそうこうできず口を保護する。



はなぢ  
鼻血

①少し下を向き、鼻の骨の下あたりをつまむ。



②しばらく動かないようにする。

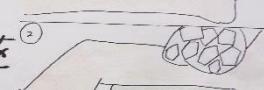


打ぼく・つき指・ねんざ

①すぐに冷やす。



②けがした場所を高くする。



③なるべく動かしたり、さわたりしない。



やけど

すぐに清潔な水で冷やす。



※衣服はぬがず、そのまま冷やす。

※やけどした所に直接流れ出る水を当てない。

### 11月8日は、「いい歯の日」

～正しく歯をみがく方法～

①歯ブラシの毛先を歯の面に当てる。

②歯の面に対し直角になるよう歯ブラシを当てる。

※歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度の角度に！

③歯ブラシをさきざみに動かす。

④歯ブラシをななめに入れて奥歯をみがく。

※歯ならびにでこぼこがあるところは意識してみがく。



みなさん、元気よく  
あいさつしてくれて、  
とてもうれしかったです！  
ありがとうございました。

