



文京区立小日向台町小学校
令和 7 年 9 月 1 日

9月 ほけんだより

校長 溝畑 直樹
養護教諭 田中 由香



なが なつやす お きょう がっこう
長い夏休みが終わり、今日から学校がはじまりました。みなさんはどんな夏休みをすごして
ていましたか？まだまだ暑い日が続いています。早寝早起き、三食バランスの良い食事をして、
からだ ちょうし ととの
体の調子を整えましょう。

9月 保健目標 けがの手当てをしよう



がつ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。9月は夏の疲れや生活の乱れから「けが」が起
こりやすい時期でもあります。この機会に自分でできるけがの手当てを確認
していきましょう。

すりきず



すいどう
水道でけがした部分をきれいに洗って汚れを落としまし
う。

はなぢ



はなぢ
鼻血がでたときは、下を向いて鼻のふくらんでいる部分を
つまんで、止血をしましょう

やけど



あつ
熱いものにさわってやけどをしたときには、すぐ冷たい水
で、やけどをした部分をひやしましょう。

きりきず



き
切れてしまったところを、ぎゅっと押さえて止血しましょう。

ケガをしたら、必ず先生やお家の人に伝えましょう。

「いつ」「どこで」「なにをして」「どこを」「どうしたか」が言えるといいですね。