

ほけんだより 9月

令和8年9月
川崎市立片平小学校
保健室



夏休みが終わり1週間が過ぎました。生活リズムは戻ってきているでしょうか。
まだ暑い日が続いているので、熱中症に気を付けながら過ごしてほしいと思っています。休み時間に外遊びをする場合は、帽子をかぶり、途中で休憩や水分補給をしながら遊ぶように家庭でも声をかけてください。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



片平小学校 感染情報

夏休み明けから発熱やインフルエンザA型で欠席する児童が多くいました。市内でも流行しているそうです。感染予防には手洗いが有効です。外から帰った後や食事の前後に手を洗うようにしましょう。

ハンカチを持参していない児童をよくみかけます。手洗い後に自然乾燥や服、髪の毛で拭いてしまうと手洗いをした意味がなくなってしまうので、毎日きれいなハンカチも持参するようにしましょう。

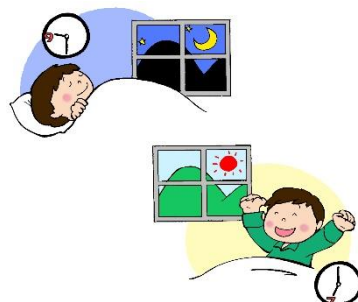
※インフルエンザで欠席された場合は出席停止となりますが、登校許可証の提出は不要です。

麻生区役所地域みまもり支援センター 大塚副所長から

夏も終わりに近づいて「寝苦しい」と思うことも少なくなってきたのではないのでしょうか？
そこで良い睡眠のコツを伝授します。

- ①起床時間を固定する。
- ②朝の光を浴びる。
- ③寝室を涼しく保つ
- ④就寝前1時間はスマホを使わない。

しっかり休んで、今年の秋を充実させましょう。



9月9日は救急の日



9（きゅう）と9（きゅう）の語呂合わせから、この日を救急の日と言います。
4月～8月までに保健室に来た人数は、のべ853人でした。来室理由で多いのが打撲と擦り傷です。
けがをして保健室に来る前にできる応急処置があります。下の応急処置クイズをして正しい応急処置を覚えましょう。

きゅう きゅう しょ ち どうする？ 救急処置のクイズ

きゅうきゅうしよ ち ほう ほう し ただ おも えら
救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 はな ぢ で
鼻血が出たときは、どうする？

- ① した む ② うえ む
① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、した む
こ ばな
小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが なが
治りにくくなるので、な
るべくゆびをうごかさずによく
冷やしましょう。

②



Q3 すり けず
傷は、どうする？

- ① すい どう すい あら
水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 けず ぐち よご あら なが
傷口の汚れを洗い流してから、
ばん けん しつ き
保健室に来てください。

①

