



ほけんだより

令和8年8月27日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 NO.5

約1か月半の長い夏休みが終わりましたね。どうでしたか？それぞれ、いろいろな経験ができたと思います。夏休みの思い出を胸に、引き続き健康や安全に気を付けて、学校生活を過ごしていきましょう。

さて、9月の保健目標は、「けがに気を付けよう」です。けがをしないように、気を付けて生活できていますか？けがに対して、自分自身で対応できるような力や、けがを予防する力は、生きていくうえでとても大切です。9月は特に、けがに目を向けて、過ごしていきましょう。



9月9日は救急の日！

救急処置は「しっかり」が大事！

★すり傷



傷口のよごれを
しっかり洗い流す

★鼻血



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

☆どうして？

傷口についている細菌を洗い流し、痛みがひどくなったり、けががひどくなったりすることを防ぐからです。
＼傷口をしっかりと洗ってから、手当てしよう！／

☆どうして？

〈下を向くこと〉
→血がのどに垂れてしまい、息が苦しくなることを防ぎます。（鼻とのどはつながっています）
〈小鼻をつまむこと〉
→血管が集まっているところを圧迫（つまむこと）すると、早く血が止まるからです。
（小鼻にはたくさんの血管が集まっています。）

『自然治癒力』って、なに？？

私たちの体の中には、けがや病気をした時に、元の状態に戻そうとする力があります。

これが、「自然治癒力」です。

自然治癒力を高めるには、規則正しい生活が大切です。食事・睡眠をしっかりととり、健康的な体を作っていきたいですね✿

学校内でのけがにも注意！
ルールを守って安全に過ごそう☆



いつ、どんな時に何が起こるかはわかりません…

「もしも」に備えて、覚えておこう！

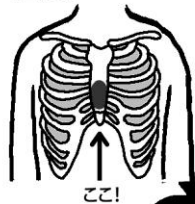
押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

学校のAEDは ここにあります



職員玄関の
右隣の壁(外)



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

秋

は
気持ちの切りかえの
季節？

9月には夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる
気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さ
くスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出
します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの
切りかえ」をしてみま
しょう。毎日をもっと気持
ち良く過ごせますよ。



～保護者の皆様へ～

◎夏休み明けの健康観察について

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み明けは、夏休み中との生活リズムの変化や、疲れの蓄積、暑さ等から、体調不良やけがを引き起こしやすい時期にあります。ご家庭におかれましては、お子様の体調の変化を丁寧に見守っていただけたらと思います。学校といたしましても、お子様が心身ともに健康に学校生活を送ることができるよう、きめ細かな健康観察に努めて参ります。

◎熱中症対策について

まだまだ、温度や湿度が高く、熱中症発症リスクの高い日が続いています。引き続き、水筒の持参や、規則正しい生活習慣の実施（朝食の摂取、十分な睡眠時間の確保等）のご協力をお願いいたします。