

ほけんだより 9月

郡上特別支援学校
保健室
令和8年9月1日

9月の保健目標

けがの予防と応急手当を知ろう

ぬけだせ

夏休みモード

夏休みが終わり、学校にみなさんの元気な声が戻ってきました。どんな夏休みを過ごしましたか？

9月は夏の疲れが出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ学校生活のリズムを整えていきましょう。体や心のことで気になることがあれば、いつでも話にきてくださいね。

ケガをしたときは…どうする?? + 応急手当クイズ

Q1.鼻血が出たときは、
どうする？

- ①下を向く ②上を向く



こたえ

①

いすに座って、下を向き、
小鼻をつまみましょう。

Q2.つき指をしたときは、
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



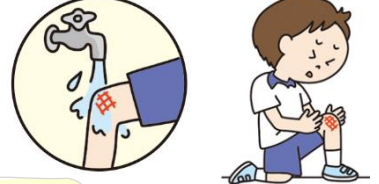
こたえ

②

なるべく指を動かさずに、
よく冷やしましょう。

Q3.すり傷をしたときは、
どうする？

- ①水道水でよく洗う
②すぐにばんそうこうをはる



こたえ

①

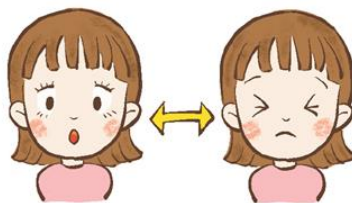
傷口の汚れを、
よく洗い流しましょう。

こんなケガをしたならなにをする？



耳に虫が入ったら…

⇒ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…

⇒ まばたきをして、
外に異物を出そう



やけどをしたたら…

⇒ 水道水などで、
10分以上冷やそう

AEDを知っていますか？

AEDは、心臓が止まってしまった人の命を助けるための機械です。電源を入れると自動で使い方を教えてくれます。
学校のAEDの場所を確認しましょう！

もしもの時に備えて、学校の設置場所を確認しておきましょう。



をさがしてみよう

大和校舎：正面玄関、体育館

那比校舎：保健室前廊下、体育館通路



イラスト・参考：東山書房「健康教室 9月号」、日本学校保健研修社「健 9月号」