

ほけんだより 9月

令和8年9月1日

川地小学校保健室



残暑が厳しく、暑い日が続いています。2学期が始まりましたが、熱中症にも注意し、規則正しい生活を心がけ、元気で過ごせるようにしましょう。お茶（500mL～1Lくらい）を忘れずに持ってきましょう。

給食当番の人は、マスクが必要です。かばんの中に2～3枚、毎日準備しておきましょう。

がつ ついたち ぼう さい ひ

9月1日は防災の日

じ しん と き

地震の時は

あたま まも

頭を守る。

か じ と き

火事の際は

ひく しせい に

低い姿勢で逃げる。

ひ なん ぼ しょ かく にん

避難場所を確認する。

ひ なん ぼ しょ

避難場所

ひ じょうよう も だ ぶくろ

非常用持ち出し袋を用意する。

よう い

用意する。

ひ なん くん れん

避難訓練をする。

ひ なん

避難するときは、

お

×押さない。

はし

×走らない。

×しゃべらない。

もど

×戻らない。

じぶん いのち じぶん まも

自分の命は自分で守ろう！

ひ 日ごろから、家族や地域で

はな 話し合い、備えておきましょう。



たお ひと み 倒れている人を見かけたら



1 周囲に助けを求める。

しゅうい たす もと
大きな声で助けを求め、
ちか ひと きょうりよく
近くの人に協力を
ねが
お願いしましょう。



だれ き
誰か来てください！
ひと たお
人が倒れています！



あなたは
ばん 119番通報を
ねが
お願いします！

あなたは
えーいーでー
AEDを
さがしてください！

2 119番通報をする。

ばん 119番
お っ
落ち着いて、はっきりと
じょうきょう つた
状況を伝えましょう。



つた 伝えること
●どこで（場所）
●何が起きたか
●人の様子（意識・呼吸があるか）
●あなたの名前と電話番号



はい、119番です。
か じ けい
火事ですか？救急ですか？

3 AEDをさがす。

えーいーでー
ちか
近くのAEDのある
ばしょ
場所へ行き、
も
持ってきましょう。



えーいーでー
AEDはこのマークが
めじるし
目印です！

4 AEDを使う。

えーいーでー つか
でんげん い おんせい し じ
電源を入れ、音声の指示に
したがってパッドを
は
貼りましょう。



でんき
電気ショックが
ひつよう
必要です。
はな
離れてください。



5 胸骨圧迫をする。

きょうこつ あっぱく
AEDの準備中や、AEDが
つか
使えないときは、胸の
ま なか ぶんかん
真ん中を強く、速く、
た ま
絶え間なく押しましょう。



ポイント
●胸の真ん中を
●手のひらのつけ根で押す
●強く（約5～6cmの深さ）
●速く（1分間に100～120回）
●絶え間なく続ける



まわ ひと
周りの人と
交代しながら
続けましょう。

ゆうき だ こうどう いのち すく
勇気を出して行動することが、命を救うことにつながります。
あわてず、おちついて、できることから行動しましょう。



が づ ここのか きゅうきゅう ひ

9月9日は救急の日

ただ おう きゅう て あて し いのち すく
正しい応急手当を知って、だれかの命を救いましょう。

きず すり傷



- 水道の水でよく洗う。
- 清潔なガーゼを
あてて、ばんそうこうをはる。

きず きり傷



- きれいな水でよく洗う。
- 清潔なガーゼやハンカチで傷口をおさえて、血を止める。
- 出血が止まらないときは、病院へ行く。

だ ぶく 打撲



- 冷やして、はれや痛みをおさえる。
- 強くおさえたり、もんだりしない。

ねん ざ 捻挫



- 動かさずに冷やして、はれや痛みをおさえる。
- 弾性包帯などで軽く固定する。
- 無理に動かさずに、病院へ行く。

やけど



- すぐに水道の水で15分以上冷やす。
- 水ぶくれはつぶさない。
- 広い範囲や深いやけどは、病院へ行く。

め 目にゴミが入った



- こすらずに、きれいな水やぬるま湯で洗い流す。
- それでもとれないときは、病院へ行く。

は お 歯が折れた



- 折れた歯は、生理食塩水か牛乳につけて、できるだけ早く歯医者さんへ行く。

こんなときは、すぐに119番！

- 意識がない
- 呼吸がない
- 大量の出血がある
- 強い痛みが続く
- 水で冷やせないほどの大やけど



すぐに助けを
よ 呼ぼう！

応急手当の基本は、『あわてず・落ち着いて・安全に』

あわてず！



落ち着いて！



安全に！



日ごろから練習しておくことが、自分や大切な人の命を守ります。

— 傷口に消毒液を使っていいの? —

すり傷ができたなら…



傷口には…



もっとひどくしてやるー！

体を守るぞー！

ばい菌と良い菌がいるよ

消毒液を使うと…



うわ〜

水で洗うと…



うわ〜

傷口を治せー！

ばい菌も良い菌もやっつけてしまうよ

ばい菌を洗い流せて、良い菌は傷を治せるよ

ポイント 傷口は水できれいに洗おう



ほけん
【保健ぎょうじ】

☆9月初旬に身長・体重測定をします。