

様似小学校 保健だより **+**

# もいもい

令和7年8月28日  
No.11  
養護教諭



夏の暑さが和らいできましたね。9月は宿泊学習（5年生）や遠足（1・2年）などの行事があります。学校を離れて、たくさんの体験ができる良い機会です。けがや病気に気を付けて楽しい学習にしましょう。

## けがの予防と応急手当

9月9日は「救急の日」です。けがの予防と応急手当について、一緒に考えてみましょう。

学校では、たくさんの人が集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をしてしています。みんながけがをしないよう安全に過ごすためにはどんなことに気を付ければよいでしょうか。

**けがをして保健室に来た人**  
(令和7年4月1日～7月24日)

**すり傷・切り傷…36人**

**鼻血…15人**

**打撲・捻挫…83人**

ろうかを走ったり、よそ見をして歩いたりすると、だれかとぶつかって大きなけがをしてしまうことも。みんなが安心して過ごせるように、学校内は、歩きましょう。

こんなことも・・・  
初めは仲良く遊んでいたのに、遊びがエスカレートして、相手を強くたたいたり、引っ張ったり、蹴ったり・・・  
けがをしたり、友達を傷つけてしまっては、楽しくありません。  
心にも体にも優しい遊びをしましょう。



保健室に来る前に /

自分でできることはなにか？



すり傷  
切り傷



水道水できれいにあらう

保健室

鼻血

5分間、下を向いて鼻を押さえる



止まらなければ→

保健室

打撲

授業や休み時間の終わりを待たずに保健室へ



保健室



9月1日は「防災の日」です。

1923年に関東大震災が発生し、10万人以上の方が死亡・行方不明になり、甚大な被害を受けました。この災害を忘れず、防災の大切さを広く理解してもらうための日です。

様似小学校でも、津波を想定した避難訓練をします。今回の避難訓練では、高台へ逃げます。また、災害時に役立つ体験活動もします。

もしもの時に備えて、真剣に訓練に臨みましょう。

## 「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

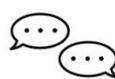


**自分の家からの  
避難場所を確認**

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに  
おちついて  
落ち着いて  
行動できます。



**家族会議を開く**

もしものときの連絡の取り  
方などを家族で話し合っ  
ておきましょう。日頃から考  
え行動することが、命を守  
る力になります。



**家庭で非常用  
持ち出し袋の用意**

水や食料など、最低限でも準  
備していれば自分や家族を守  
れます。避難時に  
すぐ手に取れる場  
所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



## み かくにん 身だしなみを**確認**しましょう

学校のように多くの人が生活する中で身だしなみを整えることは、お互いが気持ちよく過ごすために大切なことです。もう一度、自分の身だしなみを見直してみましょう。

### 1 手足の爪は短く切る

爪が伸びていると、ボールや角にぶつかったときに、爪が折れてけがの原因になることも。また、友達と遊んでいて、けがをさせてしまうこともあります。

手のひらをみて、爪が指より出ているら、爪を切るタイミングです。

1週間に1回は、爪の長さを確認するよう心がけましょう。

### 2 ハンカチ・ティッシュをもつ

ポケットにハンカチ・ティッシュが入っていますか？

ランチの準備の時に、手をあらう人が多くて素敵だなど思います。

でも、せっかく洗った手を、服でふいていたり、手をぶらぶらしてかわかしていたりする人がいます。

手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。

