



# すこやか

令和7年9月1日(月)

No.6

東白川小学校保健室

## ～生活リズムチェックが始まります～

9月1日(月)～9月5日(金)の1週間、生活リズムチェックを行います。  
夏休みモードから学校モードに切りかえて、規則正しい生活を送りましょう。

- ・1・2年生の人は、おうちの人とチェックをしましょう。
- ・3～6年生の人は、朝の会でチェックをしましょう。

## 9月9日は、救急の日!!



9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで「救急の日」と制定されています。

ケガをしたときに慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。  
保健室に来る前には、最初に自分でできる手当をしておく、その後の処置もスムーズに行えます。

応急  
手当

## 〇×クイズ?



次の応急手当は正しい? それともまちがっている?  
〇か×かで答えてね。

**Q1** すりきずには、  
すぐに絆創膏を  
貼る。



**Q2** 鼻血が出たら、  
上を向く。



**Q3** つきゆびをした  
ら、動かさずに  
よく冷やす。



### こたえ

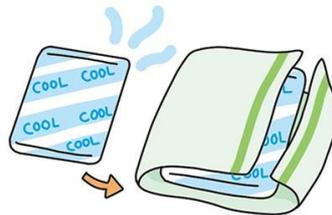
1...×  
(水道水でよく洗います)

2...×  
(下を向き、  
小鼻を強くつまみます)

3...〇  
(無理にひっぱって  
のばすのはダメです)

## ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

①保冷剤  
肌に直接ふれないようにタオル  
などで巻く。



②水のう  
冷凍庫から出したばかりの氷  
は冷たすぎるので、少し溶けて  
いる氷を使うか、袋に氷といっ  
しょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間  
20分くらい冷やした後、いっ  
たん外す。痛みが出たら、また  
20分くらい冷やす。



④やけどの場合  
すぐに流水で30分くらい  
冷やす。水ぶくれがある場合  
は、やぶかないようにする。



# ~9月1日は、防災の日~

9月1日は、「防災の日」です。なぜ、防災の日か知っていますか？ 今から約100年前の9月1日に、関東大震災が起こり、10万人以上の方が亡くなりました。防災の日は、地震などの自然災害が起きても「自分の命は自分でしっかりと守る」という心構えを準備しようという日なのです。自然災害はいつ起こるかわかりません。もし起きてしまったときに、すぐに行動できるように、今から準備しておきましょう。

## 台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。  
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、  
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食  
などをすぐ使える場所に。

## 身体測定の日程

- 9/1(月) 1年生
- 9/2(火) 2年生
- 9/3(水) 3年生
- 9/4(木) 4年生
- 9/5(金) 5年生
- 9/8(月) 6年生

体操服で測るので、  
忘れず持ってきてね！



## 空をながめてみよう

最近、空をながめたことがありますか？ まだまだ暑さが続く9月ですが、空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2~3日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね！

