

ほけんだより 9月

福山市立駅家西小学校
保健室
2026年(令和8年)
NO.8



9月になりました。今月は「防災の日」や「救急の日」があります。自分の命や安全を守る方法を、みんなでいっしょに考える月にしましょう。
地震などの災害が起きたとき、あわてて動くとケガをして避難できなくなることがあります。普段から「危ない場所はないかな?」と周り確かめて、ケガを防ぐ正しい行動を身につけましょう。

+ 応急手当のイミ

友だちがケガをした! どうする!?

大変です! 友だちがケガをしました! あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた!



どっちかな?

- 1 保健室から消毒液を借りてくる!
- 2 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

ねん挫した!



どっちかな?

- 1 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- 2 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

正解 ①

血が出た!



どっちかな?

- 1 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
- 2 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 ①

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにしましょう。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



ひなん 避難するときの約束「お・は・し・も」

地震や火事の際は、この約束をしっかりと守って、ケガをしないよう安全に避難しましょう。



① さない



② しらない



③ ゃべらない



④ दौरान



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は?

家の近くな
例 〇〇公園の鉄棒前

集合時間は?

例 毎日9時、12時、15時の3回

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

待つ時間は?

例 毎回15分待つ

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...
→ まばたきをくり返そう

やけどをしたら...
→ 水道の水などで10分以上冷やそう

..... 症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。.....