



令和8年9月1日
練馬区立練馬小学校
保健室

なが なつ やす お しんがつき はじ あつ のこ ひ すこ
長かった夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑さが残る日もありますが、少し
あき けはい かん きせつ なつ つか て し き せいかつ
ずつ秋の気配も感じられる季節です。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、生活リズムを
ととの げん き す なつ やす おも て ばなし き
整えて、元気に過ごしましょう。夏休みの思い出話もたくさん聞かせてくださいね。



9月9日は「救急の日」 応急手当クイズにチャレンジ♪



問1 走っていたら転んですりむいてしまった！
ただ おうきゅう て あて
正しい応急手当はどちらでしょう？

- ① 砂をはらって、放っておく
- ② 水で洗ってきれいなタオルなどをあてる



問2 スープをこぼしてやけどをしてしまった！
ただ おうきゅう て あて
正しい応急手当はどちらでしょう？

- ① なんにもせずに急いで病院に行く
- ② 水道水ですぐに冷やす



問3 遊んでいたら、急に鼻血が出てきた！
ただ おうきゅう て あて
正しい応急手当はどちらでしょう？

- ① 軽く下を向いて鼻をつまむ
- ② 上を向く



問4 ドッジボールをしていたら、突き指をしてしまった！正しい応急手当はどちらでしょう？

- ① あたためて引っぱる
- ② 冷やして動かさないようにする



応急手当クイズの答え



問1 の答え・・・②水で洗ってきれいなタオルなどをあてる

すな 砂やどろがついたまま傷を放置すると、
きずぐち 傷口からばい菌が入ってしまいます。



問3 の答え・・・①軽く下を向いて鼻をつまむ

うえ 上を向くと、血がのどや胃に流れて、気持ちが
わる 悪くなってしまう。



問2 の答え・・・②水道水ですぐに冷やす

ひ 冷やすことで、やけどが進行するのを止めたり、
いた 痛みをおさえたりします。



問4 の答え・・・②冷やして動かさないようにする

あたためたり引っぱったりすると、余計に痛みや腫れ
が大きくなります。応急処置の基本である「RICE」

を行うことが大切です。

Rest 安静 安静にして動かさない

Icing 冷却 痛いところを冷やす



Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上 心臓より高く上げる

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと
／



応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

9月の予定



月	火	水	木	金
7 身体測定 (2・5年)	8 身体測定 (1・4年)	9 保健委員会集会 身体測定 (3・6年)	10 歯みがき指導 (4年) <u>歯ブラシを持ってき てください。</u>	11
14	15	16	17 歯みがき指導 (6年) <u>歯ブラシを持ってき てください。</u>	18

※健康診断の日程は変更することがあります。ご了承ください。