

保健だより

2025年9月1日 中茶安別小中学校保健室

9月は何の日でしょうか…！

今日から9月がスタートしました！！

9月9日は、語呂合わせで「〇〇の日」です。

(ヒント：漢字で2文字、ひらがな6文字)

さあ、その日とは一体、何の日でしょうか～？

保健だよりの内容から推理してみてくださいね～！



☆ 学校で多いケガってなんでしょう？ ☆

1学期の保健室には、「191人」の人がケガや体調不良で来てくれました。

その中で、一番多い理由は「切り傷・刺し傷・すり傷」などのケガでした！

グラウンドや体育館で転んでしまいケガをしてしまう人が、たくさんいました。

どれだけ気をつけていてもケガをしてしまうのは仕方ありません！！

大切なのは「ケガをしてしまった時に、どうするのか！」です。

今回は、ケガをしてしまったときに、どう手当てをしたら良いか勉強しましょう！

ある日、すぐに家に帰ってポケポケをしたい「ま〇だ君」は、学校の玄関でつまづき、ひざをケガしてしまいました…

そんな「まえ〇君」は最初に何をしたら良いでしょう…？



① 先生にばれないようにすぐに、にげる

② 「傷口」をきれいに洗う

③ 写真を撮って「傷口」を友だちに見せる



保健室でいつも
やっていることといえば…

正解は… ⑦

☆ なんで傷口を洗うの？ ☆

ケガをしたときは、かならず水できれいに洗います！それは、なぜ…？

① 前田が洗え洗えってうるさいから ② 「痛み」がなくなるから

③ すぐにケガが治るから ④ バイキンなどをきれいにするため



土のなかには、たくさんのバイキンがいます。正解は… ⑦
傷口からバイキンが体に入ってしまうと、
どんどん悪化してしまうことも…

傷口のよごれを
しっかり洗い流す

傷口をしっかり洗ったあとは、
きれいな布や、ボロボロになら
ない紙で、「止血」を
しましょう！



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…

よごれが残っていると…



傷口をなおすために、
傷口をしっかりと洗うことで、
細胞が活躍できます。

ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

☆ ほかのケガのときは… ☆

すり傷以外にもケガには色々な種類があります。どんなケガをしたかによって、
手当の方法は変わるので、ぜひ覚えてください！



◎ 鼻血のときは…

ぶついたり、アレルギーなどで鼻から血がでてきたときは、

①鼻をつまむ ②鼻を冷やす ③下を向く ことが大切です！



◎ 足をつったときは…

筋肉がつかれると、足やお腹などがビーンと痛くなります。

そのときは、①ゆっくり伸ばす ②少しずつのばす ことが大切です！



◎ 突き指をしたときは…

指などを固いものにぶつけて指などが痛くなったときは、

①動かさない ②しっかり冷やす ことが大切です！

