

ほけんだより

9月 ほけん目標
あんぜん せいかつ
安全な生活をしよう

2026.9 あま市立美和東小学校

9月が始まってじめじめした日が続いていますが、みなさん体調はどうですか？「なんだか、だるいなあ」と感じている人は、つかれが出ているかもしれません。そんなときは、次の生活リズムに気をつけて、体の調子を整えましょう。

① 生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



② お風呂にゆっくりつかる



③ ぐっすり眠る(寝る前に)

スマホやパソコンは見ない



こんな時どうする?? けがをした時に自分でできる3つのこと

あらう



きずぐちについた土、すな、よごれはきれいに洗い流すことが大事だよ。

ひやす



だぼく、つきゆび、ねんでは、はれがひどくならないように氷や水でしっかり冷やそう。

おさえる



はなちがで鼻血が出たときは、下を向いて、小鼻をつまむようにしてそのまま10分くらい押さえよう。

救急処置の方法を知っていると、いざというとき、あわてずに対処できます。「あらう」「ひやす」「おさえる」は、けがをしたときの手当の基本です。自分でもできるようになるといいですね。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

体と心の準備が整っていないと、慌てぬけがをしてしまうことがあります。自分の体と心の様子を気をつけて、けがを予防できるようにしてくださいね。