

ほけんだより 9月

2026年9月18日(金)

美唄市立東小学校

保健室

9月になっても暑い日が続きましたが、やっと少し秋の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので気をつけて過ごしましょうね。朝晩は肌寒いくらいの日もありますので、寝冷えなどにも注意してください。引き続き、お子さまの体調管理をお願いいたします。



9月1日は防災の日



最近は大雨による被害など、身近でも災害が起こることがありましたね。

もしものの時の備え、できていますか？

防災グッズの中身をチェックしたり、避難場所を確認しておくことが大切です！

1年に1度、防災家族会議をしてみませんか？

避難・集合場所は？

防災

家族会議

記録

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

必要な備蓄は？

連絡のとり方は？

自分の身の守り方は？



気温に合わせた服装を心がけましょう

夏 → 秋
の
変わりめに注意を

天気の変わりめ
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

昼と夜の変わりめ
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。
羽織もので上手に調節しましょう。

朝晩の寒暖差
自律神経の乱れに注意



9月9日は救急の日です



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

P **プロテクト**
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R **レスト (安静)**
Rest 楽な姿勢を保つ

C **コンプレッション**
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する

I **アイス**
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす

E **エレベーション**
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

S **サポート**
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

ケガした部位を安静にして冷やすと、腫れを抑えることができます。
腫れが少ないと、痛みも抑えることができます。

すぐに目を洗うことが重要。
目の痛み、違和感、充血がある時は病院へ！

目をゴシゴシこするのはダメ

痛い！
目に何か入った！
ゴシゴシ...
ストップ！

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

はみがきカレンダーをお返しします

夏休みの歯みがきカレンダーの提出、ありがとうございました。しっかり磨いて、きれいに色をぬったり、シールを貼ったり、いろいろなアイデアの素敵なカレンダーが集まりました。個性豊かで楽しく見させていただきました。コメントをつけてお返ししています。これからも毎日みがけるよう、よろしくお願いします。
(カレンダーは提出してくれたお子さんのみの返却です)

