

# ほけんだより9月

令和7年  
9月1日  
明章小学校  
保健室

いよいよ2学期が始まりました。楽しく夏休みをすごせましたか？  
夏休みモードから学校モードに切り替えて、勉強や活動に取り組みましょう。  
まだまだ暑い日が続くので、引き続き熱中症などには気をつけて、元気に2学期のスタートを切れるようにしましょう。



9月1日は防災の日です。毎年様々な場所で災害が起きています。災害はいつどこで起こるかわかりません。この日をきっかけに家族で身を守る方法や避難場所について話し合しましょう。

## かばんの中身チェックリスト20選

家族みんな確認しながら準備しよう！

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>飲料水</b><br/>500ml × 2〜3本は最低限必要です。ペットボトル自体も便利、荷物の重さには注意です。</p> | <p><b>ウェットティッシュ</b><br/>水がない中で顔や身体を拭いたりと衛生面で活躍します。赤ちゃんのお尻拭きにもぴったり。</p> | <p><b>非常食</b><br/>保存に適した物を、最低限3日分は用意しましょう。水でも使えますのでオススメです。</p>        | <p><b>ロープ</b><br/>いざという時の脱出や救助手段に使えます。様々な結び方は事前に覚えて練習しましょう。</p>     |
| <p><b>下着・靴下</b><br/>Tシャツなども含めて数日分用意。圧縮袋に入れば、コンパクトに持ち運びできます！</p>     | <p><b>筆記用具</b><br/>油性マジック・ボールペン・メモ帳などを用意しましょう。小さなものでも構いません。</p>        | <p><b>サランラップ</b><br/>応急処置やお血代わり、簡易缶蓋板、防寒対策、丸めてスポンジにも。工夫次第で用途多様です。</p> | <p><b>生理用品</b><br/>女性の方は必須。怪我をした際の止血や、ポリ袋に入れて入れて簡易トイレにも使えます！</p>    |
| <p><b>お札・硬貨</b><br/>最低限のお金は準備しておきましょう。10円玉は公衆電話が使えますので多めに用意。</p>    | <p><b>ポリ袋</b><br/>用途多様。簡易トイレにも使えます。汎用性が高いので、複数サイズがあるとより便利です。</p>       | <p><b>ライター・マッチ</b><br/>チャッカマンでも可。焚き火で暖を取ったり食べ物の加熱に。火起こしの練習もしましょう。</p> | <p><b>懐中電灯</b><br/>使用頻度が高いため、電池切れの心配がない手回し式が長寿命で衛生的にLEDが便利です。</p>   |
| <p><b>軍手</b><br/>作業用の軍手だけでなく、ガラス片の処理用に皮手袋も便利です。必ず複数セットを用意。</p>      | <p><b>簡易救急箱</b><br/>マスク、消毒液、絆創膏、風邪薬、胃薬、包帯、絆創膏など。お薬手帳や持病の薬も忘れずに用意。</p>  | <p><b>缶切り・ナイフ</b><br/>非常食の缶詰を食べる時や救援物資の開封など、被災時には刃物を使う場面が増えます。</p>    | <p><b>携帯ラジオ</b><br/>災害時でも外部から情報取得！みんなで聴けるのも嬉しい。乾電池も忘れずに準備しましょう。</p> |
| <p><b>貴重品</b><br/>通帳・カード・保険証・免許証などはコピーも用意しましょう。家族の連絡先を控えたメモも。</p>   | <p><b>タオル</b><br/>通常の使用方法に加えて、怪我の手当てや下着の代用など用途多様。数枚用意しましょう。</p>        | <p><b>モバイルバッテリー</b><br/>災害時でもとても便利なスマホ。少しでも長く使用するために、複数用意すると安心です。</p> | <p><b>ガムテープ</b><br/>用途多様。布テープが丈夫です。怪我の止血や固定に使用。テープの上に状態を記載できます。</p> |

\*このイラストに掲載されているのは、ゴーヘッドワークスが独自に調べてまとめたリストです。あくまで一つの参考の上、それぞれのご家庭のご事情に合わせて、持ち運ぶべき品物の優先度を決めてください。

いざという時のため防災リュックを準備しておきましょう。  
1年に1回は中身を見直して入れかえましょう。



GOAHEAD WORKS Inc. 株式会社ゴーヘッドワークス  
【青山ワークス】〒106-0011 東京都港区青山1-39  
【名古屋ワークス】〒453-0012 愛知県名古屋市中区南栄町1-1-244号  
TEL.0120-118-191 E-mail / design@goaheadworks.com

## 防災家族会議を開いて、次のことを確認しましょう。

- ★家の中の安全な場所や身の守り方
- ★家族が離れ離れになったときの連絡方法や待ち合わせ場所
- ★避難場所や避難ルート
- ★家の周りの危険な場所



# 9月9日は救急の日です！

9月9日は『救急の日』です。みなさん、けがの手当てのしかたは知っていますか？  
けがをしないように気をつけていることはありますか？この日をきっかけに、  
正しいけがの手当てについて考えてみましょう。



## すりきず

- ① 水道水で洗う。
- ② 出血が多い場合はおさえて血をとめる。
- ③ ばんそうこうをはる。



## 打撲(だぼく)

打撲や捻挫は RICE 処置！

- ① Rest... 休む
- ② Ice... 冷やす
- ③ Compression... 固定する
- ④ Elevation... 上げる



## やけど

- ① 水道水で5分～30分程度冷やす。  
(服を着ている場合は脱がさず、服の上から冷やす)



## 鼻血(はなぢ)

- ① 小鼻をおさえて下をむく。  
(血の量が多い場合はティッシュなどでおさえてもOK)



※上を向くと、血がのどに流れて気持ち悪くなってしまうため×  
また、ティッシュを鼻につめるのも NG

## カラダのチカラ！ しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちよつとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血めぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。



❗ 〇 まいにちチェック！ ❗

## けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



暑さによるつかれはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



朝ごはんにぬいていませんか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



くつのはきはゆるんでいませんか？

