



令和8年9月1日
岸和田市立山直南小学校
保健室

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みはどうでしたか？ 学校が始まると生活リズムが変わって体調を崩しやすくなります。行事の多い2学期を楽しむためにも、感染症や熱中症に気を付けながら過ごすようにしましょう!!



地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる

こうしよう!

つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック!

☒ 家具は固定しているかな? ☒ 高いところに重たい物はないかな?

まどや食器がわる

こうしよう!

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック!

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな?

火事が起こる

こうしよう!

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック!

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな? ☒ ガスの元栓はどこかな?

つなみが起こる

こうしよう!

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック!

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな?

こんなケガをしたならなにをする？

耳に虫が入ったら...

→ 暗い場所で耳の中を明かりで照らそう

目に何かが入ったら...

→ まばたきをくり返そう

やけどをしたたら...

→ 水道の水などで10分以上冷やそう

..... 症状がひどいときは、必ず病院に行っね。.....

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or 2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

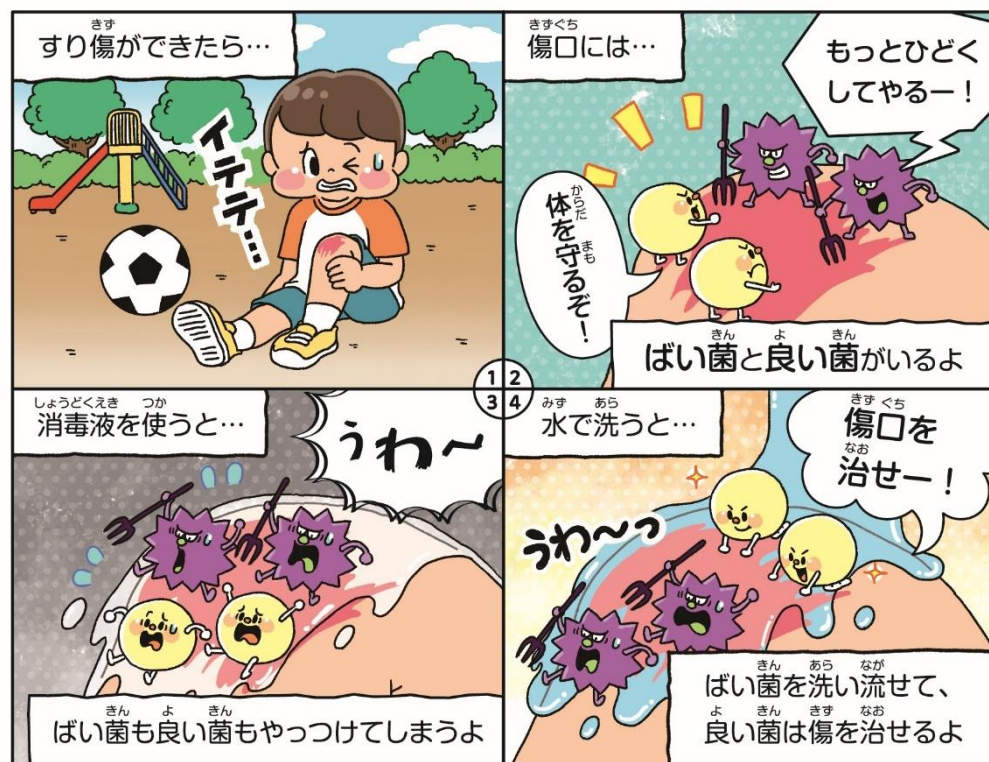
正解は **2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

☆☆☆
私は
だれでしょう？

あたしからだ
頭や体の
スイッチを入れるよ

?

ね
寝ている間に
使ったエネルギーを
チャージするよ

ぬくと、イライラしたり
力が出にくくなったり
するよ

答え あさごはん



学校で元気に過ごすために、
しっかり食べよう！



AED をさがしてみよう

9月9日は、救急の日です。みなさんはAEDというのを知っていますか？AEDは簡単に言うと、「電気ショック」ができる器械です。心臓の病気などで倒れてしまった人を助けることができます。

学校のAEDの場所は知っていますか？いざという時のために場所を
確認しておきましょう。