

ほけんだより 9月

令和8年9月3日

伊豆の国特別支援学校
保健室



今年の夏は極端な酷暑こそ少なかったものの、天候の変化が大きい日が続きましたね。

9月に入り過ごしやすい時間が増える一方で、夏の間に溜まった疲れが出やすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、少しずつ生活リズムを整えながら、元気に新学期を過ごしていきましょう！

9月9日は「9」が2つ並ぶことから、「救急の日」とよばれています。

けがをしたときは、あわてずに「まずは大人に知らせる（保健室に行く）」ことがみなさんにとって一番の応急手当です。

ご家庭でも、いざというときの手当や連絡方法について話してみてくださいね。



ケガをしたときは なにをする？

ききず
切り傷



清潔なガーゼを
当てて押さえる

ねんざ
ねんざ



動かさないよう
にして冷やす

きず
すり傷



水道水でよく洗う

やけど
やけど



水道水でよく冷やす

ご家庭での事故に注意



洗剤や薬を
手の届くところに置く
食べ物と勘違いして食べる



歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる



ベランダに
足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落



ライターや包丁を
手の届くところに置く

おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る



どれも少し意識を向けるだけで防げる
事故です。お子さんの様子やものの配
置場所などに注意してください。

ほけんもくひょう
9月の保健目標

せい かつ ととの
生活リズムを整えよう

げん き びょうき ちゅうい げん き
2学期も病気やケガに注意しながら、元気に
す すごしたいですね。そのためにも、「夏休みモ
ード」から「学校モード」に生活リズムを整え
ることから始めましょう。

がっ こう き か
学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

あさ
朝

スイッチ 1

あさ ひ あ
朝日を浴びる



スイッチ 2

あさ
朝ごはんを
食べる

よる
夜

スイッチ 3

ゆ ぶね
湯船につかる



スイッチ 4

ね まえ
寝る前に
スマホを見ない

地震だ!

ばしょべつ
場所別

さい しょ
最初にとるべき行動は?



いえ
家にいるとき

つくえ した もの お
机の下など、物が落ち
てきたり倒れてきたりし
ない場所に移動し、揺れ
がおさま
るのを待
ちます。



おく がい
屋外にいるとき

たてもの ちか
建物の近くは、がれきや割
れたガラスなどが落ちてくる
危険が。建物から離れて、カ
バンなどで
頭を守りま
しょう。



ショッピングモール
などにいるとき

たな 棚やガラスケ
ースから離れて
通路へ。出入口
に向かわず、店
員さんの指示を
待ちましょう。

