

ほけんだより 9月

令和8年9月30日
鷹南学園
三鷹市立東台小学校
保健室 加藤 久美

朝や夕方は涼しい風がふき、秋の気配を感じるようになってきました。でも、昼間はまだまだ暑い日もあります。朝夕の寒暖差で体調をくずさないように気を付けましょう。上着などで調節するといいですね。

これから、本格的に運動会の練習が始まってきます。朝ごはんをしっかり食べて元気チャージし、夜は早めに寝て体をゆっくりやすめましょう。

＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

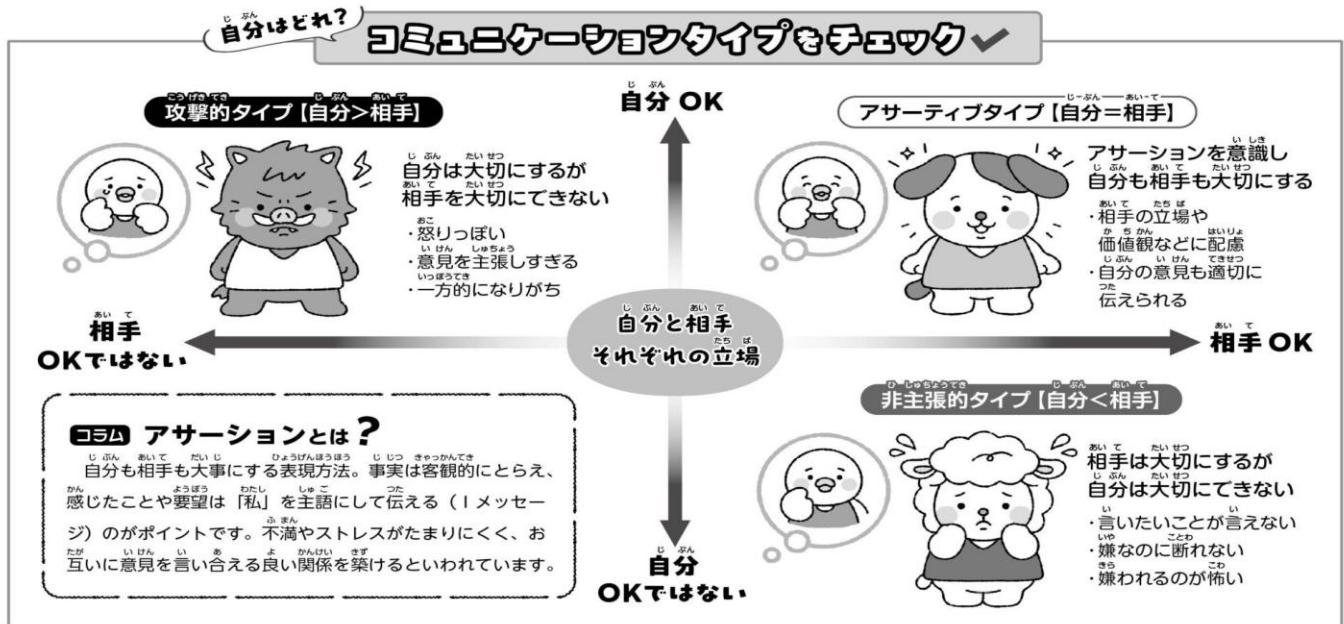
正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げて止まりやすいです。



理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言う周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



たとえば…
友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

攻撃的な例



すぐ返信しないなんて
信じられない！
なに考えてるの!?

非主張的な例



もう予定を
決めたいけど、
忙しいのかも
しれないし
言えないなあ…

伝え方のポイント

**DESC法が
オススメ**

Describe
事実を述べる

Express
気持ちを伝える

Suggest
提案する

Choose
選択肢を示す

アサーティブな例



返信が
遅かったから

遊ぶ日までに
予定を立てるのが
間に合うか
心配なんだ

とりあえず集合時間の
候補だけでも返信くれない？

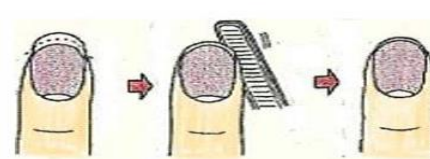
無理そうなら
明日学校で話そう！

普段の会話でもちよつと意識してみてくださいね

人間関係が上手いかわなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てください。

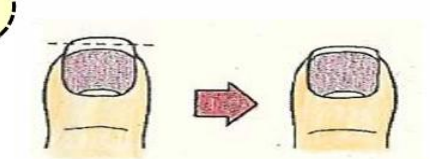
あなたのつまめ長くないですか？

手



白い部分を残して切り、爪やすりで爪を滑らかにします。

足



白い部分を残してまっすぐ切り、やすりを使用して滑らかにします。

※ 爪が伸びているとケガにつながることもあり、危険です！定期的に爪をチェックするようにして下さい。

日本スポーツ振興センターのシステムが変わります。申請忘れありませんか？

お持ちの場合は10/9（金）までに、保健室に提出してください。

