

ほけんだより

釧路町立富原小学校
ほけんだより
2025.9.9

9月のほけんもくひょう けがのよぼうをしよう



富原小学校
AEDは保健室にあります

9月9日はごろ合わせで救急の日。

『救急』って、命にかかわるような急に病気やけがをして、困っている人を助けるために病院や救急車がくるまでに手当などをして救うことです。

救急箱の点検や救急のためにどうするとよいか、おうちで確認してみてください。

こうがいぐしゅう 校外学習がたくさんあります

1. 気温の変化や自分の体調を考えて、自分で調節できるような服にしましょう。
はきなれたクツ・ぼうし・すいとうも忘れずに持ちましょう！！
2. 乗り物酔いの心配な人は、乗り物の中で楽しくすごしたり、
遠くの景色を見たりして必要以上に気にしすぎないようにしましょう。
酔い止めは、30分前にのみましょう。帰りの分もわすれずに準備ください
エチケット袋も用意ください。
3. 食べすぎ、食べなすぎは乗り物酔いの原因になります。
朝食を食べ（食べすぎは注意）、うんちをすませておきましょう。
4. 夜はいつまでもおきていないで、きちんとねましょう。
(ね不足は、判断力や抵抗力を弱め、
事故や熱中症や乗り物酔いの原因になります。)

～保護者のかたへ～

前日・当日朝の健康チェックをよろしくおねがいします。

☑ 応急手当

(軽症なきずの手当て)

正しいのはどっち？

～こたえはほけんしつに掲示板にあるよ～

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

救急車



- ☐ 110番に電話
- ☐ 119番に電話

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かさず確認し、もむ

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす