



児童生徒用

ほけんだより



令和5年9月8日 No.5

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

にがつき はじ しゅうかん た
二学期が始まり3週間経ちました。みなさん、夏休み気分から学校モードへの切り替えはうまくいって
いますか？季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。
しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ
小学部5年生、中学部のみなさん、いよいよ待ちに待った宿泊学習がやってきますね！当日、体調
を崩してしまった…なんてことがないように、手洗いをしっかりして感染症予防に努めましょう！

がつ もくひょう
9月のほけん目標

よぼう
けがの予防をしよう！



きゅうきゅう
9月9日は救急の日です。



ひごろ
日頃から、けがをしないように生活することはもちろんですが、万一けがをしてしまったときのために、
じぶん おうきゅうであて ほうぼう
自分でできる応急手当の方法について知っておきましょう！

きず おうきゅうであて きほん
すり傷の応急手当の基本は

よく洗うことです！

きずぐち ちい すな はい
傷口に小さな砂などが入ってしまっ
ている場合は、綿棒などを使って、
しっかりと取り除きましょう。
また、きれいに洗った後は、清潔な
ガーゼで保護しましょう。



すりキズ

した お はなぢ で ほう こばな
下を向いて、鼻血が出ている方の小鼻
をぎゅっと押さえます。ティッシュな
どを詰めたくなりますが、血が固まる
ときに一緒に固まってしまうため、
よくありません。
また、血が喉に流れてきた場合は
飲みこまずに吐き出しましょう。



はなぢ

すぐに流水で20分ほど冷やします。

みず あ いた ばあい
水が当たって痛い場合は、
絵のように貯めた水を使って
冷やしてもよいです。
みずぶくれは破らない
ようにしましょう。



やけど



め
目にごみがはいった

め ぜったい
目をこすっては絶対にいけません。
すうかいまばた しみだ あら なが
数回瞬きをして、涙で洗い流
してみましょう。それでも症状が
おさ ばあい みず
治まらない場合は、水をためた
せんめんき かお まばた
洗面器に顔をつけて瞬きをします。

にくばな
ねんざ・だぼく・肉離れ

しよち おうきゅうであて きほん
RICE処置といわれる応急手当が基本です。

しよち おも ひと した え み
RICE処置ってなに？と思った人は、ぜひ下の絵を見てくださいね。



あんせい
安静

おちついて
うごかさな

れいきやく
冷却

ひやす

あつはく
圧迫

テーピングで
おさえる

きよじょう
挙上

しんそくより
うえにあげる

Rest Icing Compression Elevation

保健室ってどういうところ？

保健室の使い方について、改めておさらいしましょう♪

保健室に入るときは…



1 扉をノック

2 クラスと名前を言う

失礼します。
〇年〇組の〇〇です

3 ケガの様子や体の調子を伝える

・ ひざをすりむきました
・ おなかが痛いです など

担任の先生や、授業の先生に伝えてから来ましょう！



けがをした

けがの応急手当ができます。

その日学校で起きたけがの手当てをします。
その後の治療はおうちや病院で
診てもらいましょう。



ぐあいがわるい おうちに帰ってゆっくり休みましょう。

体調が悪いつきに一時的に休むことができます。

保健室では、お薬をあげることは出来ません。
一時間お休みして、具合がよくなれば、



なやみがある

体や心の悩み相談ができます。

他にも、保健室には心や体に関する本が
たくさんあります。

興味があったら、ぜひ見に来てくださいね。

まちがいさがし 6個みつけてね♪

9月のほけんだよりはここまで！最後まで読んでくれてありがとう。

今月もまちがいさがしに挑戦してみてね♪

