

# ほけんだより



夏休みが終わり、二学期が始まりました。生活リズムは乱れませんでしたか？もしも生活リズムが乱れてしまった人はもとの生活リズムに戻すようにしましょう。

令和8年9月1日  
藤野南小学校  
第6号

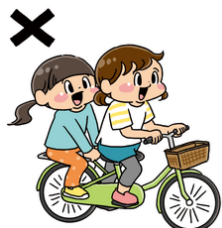


## 交通ルールを守りましょう

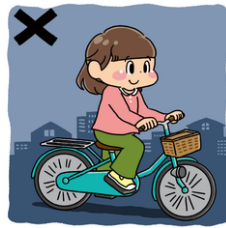
交通ルールをしっかり守っていますか？藤野は車も多く、とても危険な場所が多くあります。そのため交通事故に巻き込まれることもあります。歩くときや自転車に乗るときはしっかり交通ルールを守るようにしましょう。



携帯などを見ながら運転をしない。



二人乗りをしない。



自転車の灯りをつけて運転する。



道に広がって歩かない。



道路にとびださない。



信号を守って車が来てないか見て渡る。

## 地震が起きたときの対応

地震が起きたとき皆さんはしっかり対応できますか？地震は揺れるだけではなく、物が倒れたり、火事が起きたり危険がいっぱいあります。それぞれに適切な行動ができるようにしましょう。

## 地震が起きたらどうなるの？



家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重い物はないかな？

机がないときは、クッションやカバンなどで頭を保護し、体や姿勢を低くしよう。

揺れが収まって安全になったら、119番へ電話し、すぐ逃げましょう。そして絶対に荷物を取りに戻らないようにしましょう。



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？



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？

落下物やガラスの破片でケガをするため、無理に外へ飛び出さないようにしましょう。

# けがなどをしたときに

9月9日は救急の日です。正しく応急手当をすることができますか？正しい処置をすることでケガの回復が早くなることもあります。適切な処置の仕方を知っておきましょう。

## 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

#### 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

#### 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

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よいです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



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。



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ると止まりやすいです。



## 知っておこう！

## AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。



AEDのステッカーを探す



「AEDマップ」を使う

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

- もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみよう。



## 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、必ず病院に行てね。