



ひだまり

令和7年度9月号
楠浦小学校保健室
～おうちの人と見ましょう～

9月保健目標：心と体をきたえよう！

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。疲れている時は、お風呂にしつかりつかり、早く寝ることが大切です。夜ふかしせず、疲れを溜めないように気をつけましょう。



9月1日は防災の日！台風に備えよう！

夏や秋は、台風で暴風雨や大雨が増える季節です。テレビやラジオ等で台風や大雨の注意をしている時は外出をひかえて、もし屋外で大雨が降ったときは近くのがんじょうな建物にひなんしましょう。特にかけや川のそばは危険なので、絶対に近づいてはいけません。

停電時に簡単にできる調理方法を紹介します！

やってみよう！パッククッキング！！（低学年の人なおうちの人とやってみよう）

※材料とポリエチレンの袋、鍋、カセットコンロ、水があれば調理をすることができます。

レシピの一部を紹介します。

<ごはん>1合分
洗ったお米 1カップ
水 1カップ

※無洗米の場合は0.8カップ

<作り方>

- ①ポリエチレン袋に洗った米と水を入れる。
空気と水の境目をしっかり結ぶ。
- ②そのまま30分以上放置しておく。
- ③沸いたお湯の中に袋ごと、30分入れる。
(浮き上がり5分以上すればよい。)
- ④出来上がったら取り出して、10分くらい蒸らす。
※袋をお皿代わりにすることができます。



<蒸しパン>1人分

ホットケーキミックス 20 g
牛乳 (または水) 20 g
油 2 g
砂糖 2 g

<作り方>

- ①ポリエチレン袋に材料を入れて、少し余裕を持たせてしっかり結ぶ。
- ②袋ごとよく揉み込んで、混ざったら、沸騰したお湯に10分程度入れる。
※膨張するので、少し余裕をもってとじるといいですよ。



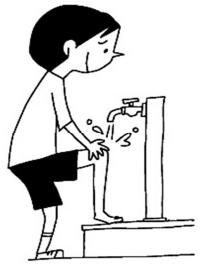
9月9日は救急の日！



9月9日は、「救急の日」と言われています。皆さん、学校でけがをした時、どうしていますか？・・・だいたいの人は保健室に行くと思います。しかし、実は保健室に行く前に自分でできる手当てがあります。これを覚えておくと、学校以外でけがをした時や、近くに大人がない時も、自分でけがの手当てができます。ぜひ覚えておいてください♪

すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5~10分間ほどおさえていると、自然におさまります。



/おぼえておこう /



—ライス—

てあ
手当の基本！

R est(安静にする)

(レスト)
けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休みます。



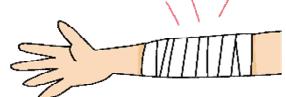
I cing(冷やす)

(アイシング)
痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血やはれ、痛みをおさえることができます。



C ompression(圧迫)

(コンプレッション)
けがをした部分を包帯やソーター、三角きんなどで全体的に圧迫することで、はれや内出血をおさえることができます。



E levation(高く上げる)

(エレベーション)
けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、はれや内出血をおさえることができます。

