



9月のほけんだより

令和8年9月発行
可愛福祉会 看護師

新年度がスタートしてもう半年目に突入です！

日中はまだまだ暑い日が続きますね。そんな中でも元気いっぱいな子どもたちですが、遊んでいると擦り傷や打撲などのケガも起こりやすくなります。
ケガを防ぐ環境づくりや、家庭でできる簡単な応急手当てを知っておくことで、いざという時に落ち着いて対応できますよ♪

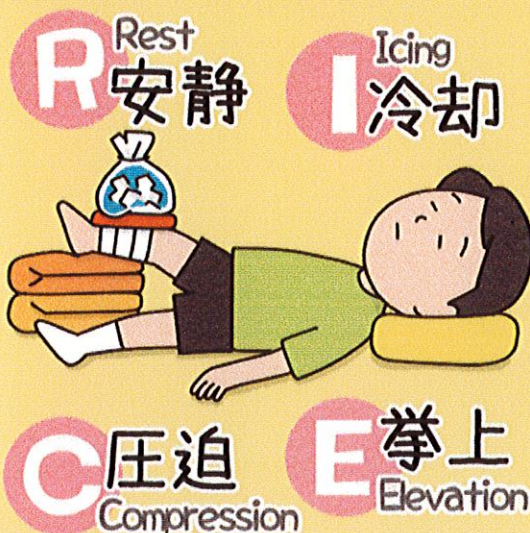
今月の
保健目標

自分でできるケガの手当てを知ろう♪

9月9日は「救急の日」♪

ケガや事故は突然起こります。そんな時に役立つのが「RICE」と呼ばれる対処方法です。自分や身近な人がケガをした時に、ぜひご活用ください。

※応急手当ては一時的なものなので、きちんと病院で診てもらいましょう。



R：ケガしたところを動かさないように安静にします。

I：15～20分ごとを目安にして、痛みが和らぐまで冷却します。

C：出血や腫れがひどくなるのを防ぐために圧迫します。※圧迫している時は、皮膚の色・しびれ・圧迫感が悪くないか確認しましょう。

E：心臓より高く上げることで、痛みや出血を抑えることができます。



もしもの時のために、今日からできること

9月1日は防災の日です。そして、7月末にあった熊本での震度7の地震は記憶に新しいかと思います。災害は突然やってきます。そんな「もしもの時」のために、今すぐに出来る3つのことを紹介いたします。

1

防災バックや備蓄（ローリングストック）の確認。

小さい子どもがいるご家庭は、絵本やお菓子などを入れておくとGOOD！



2

家の中に倒れそうなものがないかの確認。



3

安否確認方法や集合する場所の確認。

