

ほけんだより9月

令和7年9月1日
墨田区立第一寺島小学校

なが 長かった夏休みが終わりました。みなさんは、夏休みの
あいだげん き 元気に過ごすことができましたか？ぜひ保健室にも、ど
んな なつやす みを過ごしたか、話しに来てください。生活のリ
ズムが乱れてしまった人も、元に戻し元気に学校生活を送
りましょう。



ほけんもくひょう
9月の保健目標
せい かつ 生活リズムを整えよう

抜け出せ! 夏休みモード

ポイントは
「太陽の光」。
体内時計の調整
をします。



まいあさおな じ かん お
毎朝同じ時間に起きて
たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びる

あたま からだ
頭や体にエネルギーを送ります。
ちよう うご だ し、うんちが出るので
おなかもちすっきり☆



あさ はん
朝ご飯を
しっかりと食べる



へ や くう
部屋を暗くして
はや ね
早く寝る

ね 寝る1時間前には
テレビやスマホは電源を
オフにしましょう。

たいないどけい
体内時計の
リズムを整えよう

とき ど からだ うご
適度に体を動かす



ひる ま にっこう あ からだ
昼間に日光を浴びて体
を動かすと、夜ぐっすり
ねむ ることができます。
※熱中症には注意!!

ただ おうきゅう て あ **正しい応急手当て わかるかな？**



すりきず
ころ 転んですりむいた

つきゆび
ゆびさき ポールが指先にあたった

きりきず
ゆび き カッターで指を切った

はなぢ
はな ちうで 鼻から血が出てきた

ねんざ
はし あしひ 走って足首をひねった

けがをしたとき
にまず最初にする
ことを覚えて
おこう！



きずくち お しんぞう
傷口を押さえ、心臓よ
り高い位置にする。



きずくち みず
傷口を水できれいに洗
い汚れを落とす。



むり うご
無理に動かさず、
水で冷やす。



こおり ひ となり ゆび
氷で冷やし、隣の指
と一緒に固定する。



こばな つよ
小鼻を強めにつまみ、
下を向く。

※保護者の方へ※

本校では、擦り傷等の傷は、水でよく汚れを洗い流し、傷口の状況に応じてワセリンを塗布して絆創膏やガーゼで保護しています。近年、傷を早くきれいに治すために、傷口をきれいに洗浄し保湿すること（湿潤療法）が推奨されています。（傷口の汚染状況がひどい場合のみ消毒液を使用しています。）



日程	対象	項目	
4日（木）	6年生	発育測定	体育着で測定します。 髪の毛は、頭の上や後ろでは結ばないようにしてください。
5日（金）	5年生・ひまわり		
8日（月）	4年生		
9日（火）	3年生		
10日（水）	2年生		
11日（木）	1年生		
25日（木）	全学年	歯科検診	当日の朝はしっかりと歯を磨いてきましょう。

保護者の方へ

健康貯金カードを配布します

本日、全校児童へ健康貯金カードを配布しました。夏休み明けに、生活リズムを見直すことをねらいとしています。この機会に、ぜひご家庭でもお子様と生活習慣について話をしてみてください。取組の最後には、保護者の方からのサインの記載もよろしくお願いいたします。

実施期間：9月2日（火）～8日（月）/回収日：9月9日（火）

暑い日がまだまだ続きます。生活リズムの乱れが、熱中症のリスクを高めることにもなります。学校でも外遊び等は暑さ指数を基準として十分配慮して参ります。ご家庭でも朝の健康観察等入念に行ってくださいますようお願いいたします。