

ほけんだより9月

令和8年9月1日
墨田区立第一寺島小学校

夏休みの間、とても暑い日が続きましたね。みなさんは
元気に夏休みを過ごすことができましたか？「なんだか、
だるいな…。」「元気が出ないな…」と感じている人は夏の
疲れが残っているのかもしれません。

夜は早く寝ることを意識して、学校の生活リズムに少し
ずつ戻していきましょう。



9月の保健目標
生活リズムを整えよう



眠りの質を高めるために…



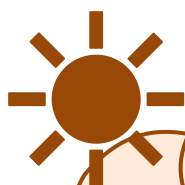
寝る1時間前から

スマホやタブレットは使わない



休みの日も
できるだけ
同じ時間に寝よう！！

毎日同じ時間に寝る



朝は太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

9月2日から1週間、健康貯金カードに取り組んで生活習慣の見直しをしよう！

ハンカチ・ティッシュは 持っているかな？

ハンカチやティッシュは、けがをした時の
おきゅうてあて つか かならずポケット
の急 手当にも使えます。必 ずポケット
に入れておきましょう★

たとえば…

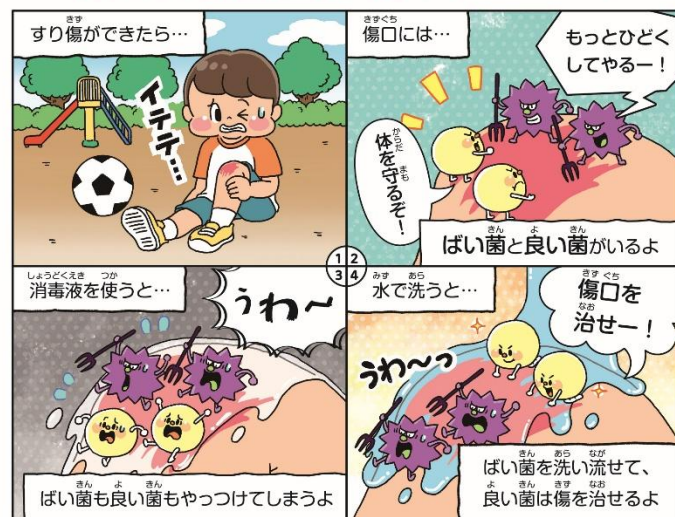


※痛みや腫れ、出血がひどいときは我慢せずに保健室
に來てください。

9月9日は
救急の日



—傷口に消毒液を使っていいの？—



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

※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。）

9月の予定

日程	対象	項目	
3日（木）	1年生	はついくそくてい 発育測定	たいいくぎ 体育着で測定します。
4日（金）	2年生		
7日（月）	3年生		
8日（火）	4年生		
9日（水）	5年生		
10日（木）	6年生・ひまわり	し かけんしん 歯科検診	とうじつ あさ 当日の朝はしっかりと歯を磨いてきましょう。
24日（木）	全学年		

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（水）～8日（火）/回収日：9月9日（水）



靴のサイズは合っていますか？

サイズの合わない靴をはいていると疲れやすい上に、怪我やくつ擦れ、足の爪の変形などのトラブルを招きます。また、靴を選ぶ際には、かかとの周りがかたく、ひもやベルトで甲の部分が調節できる靴をお勧めします。足首がしっかりと固定されることで、捻挫等の怪我のリスクが軽減されます。ぜひ、ご自宅で定期的にお子様の靴をご確認ください。

