

ほけんたより 9月

令和7年9月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室



長い夏休みが終わり、今日からまた学校が始まります。夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人もいかもしれませんね。少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

まだまだ暑い日が続いていますが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。秋が深まるにつれて気温の変化も大きくなります。服装等を調節しながら、元気に過ごしましょう。



9月の保健行事



日程	保健行事	対象	気を付けること
9月 3日(水)	身体測定	5・6年	体操着を持ってくる。 髪を高い位置で結ばず、横か低い位置で結ぶ。
9月 4日(木)	身体測定	3・4年	
9月 5日(金)	身体測定	1・2年	
9月12日(金)	秋季歯科検診	全学年	歯を磨いておく。



9月12日(金)は秋季歯科検診です！

歯や歯ぐきが健康か、歯こうや歯石がたまっていないかどうか調べます。食べかすなどのよごれが残っていると調べることができません。検診の前にしっかり歯をみがきましょう。検診の結果、受診が必要な場合にはお知らせを配布します。お知らせ用紙が届いたら、早めに受診をお願いします。



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～9月 薬の保管方法は？～

Q: 薬はどこに置いておけばいいの？

A: 直射日光が当たらない涼しい場所に置きましょう。薬を使うときはおうちの人に見てもらいましょう。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました

7月16日(水)、とうきょうとやくぶつらんようぼうしきょうしつ すみだちくきょうぎかい みなさま まね ねんせい たいしやう
に薬物乱用防止教室を行いました。当日はスライドや動画を交えて、薬物乱用が心身に与える
さまざまな きけんせい についてお話しいただきました。

違法薬物の使用だけでなく、ドラッグストアで買えるような医薬品も、使い方を 誤 ると薬物乱用
になること、薬物をすすめられた時には「私はいらない」、「私はやらない」と、「自分」の意志
をはっきりと伝えたり、その場から立ち去ったりすること等、たくさんのお話を学びました。



【児童の感想より一部抜粋】

- 「薬物乱用により家族や友達を傷付ける」ことや「身近な薬でも薬物乱用に繋がる」といった事実を知り、なんだか自分と関係のないこととはとても思えなくなり、すごく怖くなった。
- 私たち一人一人がきちんと薬物が危ないことを知り、困ったり、嫌なことがあったりしたときに相談に乗れるような周りの人たちになっていきたいと思う。
- もし薬物乱用に誘われても、『私』そういうこと嫌いだから。」等と言って断ることが大切だと思った。



困ったとき、ひとりで悩みを抱え込んでしまう人はいませんか。もし何か困ったことがあったら、ぜひ
周りの信頼できる人に相談をしてみてください。家族、学校の先生、スクールカウンセラーの先生、だれ
でもかまいません。きっと皆さんの力になってくれるはずです。中には、「周りの人には話しにくい
な…」と思う人もいるかもしれません。そんな時は皆さんが電話で相談ができる場所もたくさんあり
ます。話をするだけで気持ちが楽になることもあります。覚えておいてくださいね。

【チャイルドライン】

0120-99-7777

【夜間こころの電話相談】

03-5155-5028

【24時間子供SOSダイヤル】

03-5155-5028