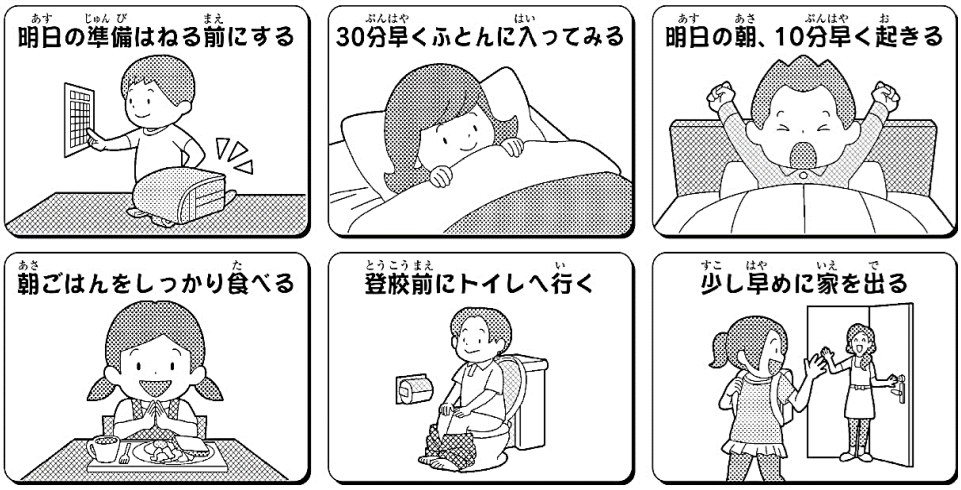
ほけんだより
＝９月号＝

令和７年９月１日
板橋区立志村小学校
校　長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥

2学期スタート!! 2学期も元気に!!

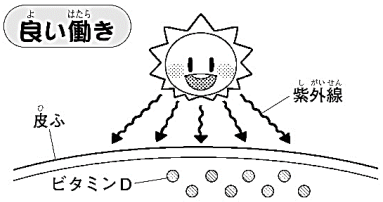
夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



紫外線の良い働き・悪い働き

良い働き

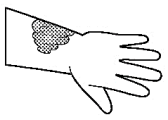


ビタミンDをつくり、骨の成長を助けます。また、殺菌作用もあります。

悪い働き

しわ・しみ

皮ふがん



紫外線を浴び続けると、将来しわやしみが増えたり、皮ふがんになったりします。

日差しが強いときは、服装などに注意して、紫外線を浴び過ぎないようにしましょう。

９月９日は『救急の日』

救急とは、急病やケガの応急手当てをすることです。大きなケガや病気だけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。ケガをしないよう心がけるとともに、自分がケガをしたときの応急手当てをしっかりおぼえて、実行できるようになるといいですね。

すり傷・切り傷…水道の水で洗う

傷口についた汚れや菌を水で洗い流します。痛くても、傷口をこすり、砂や土をきれいにおとすことがポイントです。早くきれいに治りますよ。

つき指・ねんざ…水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。すぐに冷すこと、20分ほどしっかりと冷すことが大切です。その後はしばらく動かさないようにしましょう。

鼻　血…小鼻をおさえる

イスなどに座り、10分程度しっかりと血管をおさえる。上や下を向くと血がのどなどに流れて気分が悪くなるので注意。また、ティッシュやトイレットペーパーは鼻の中に残りやすいため、詰め込まないよう注意しましょう。

紹介した３つの手当は自分や友達が、公園などでケガをしたときにもとても役立ちます。ぜひ、おぼえておいてほしいです。

～保護者の方へ～

○ 夏休み中のケガや病気等で、学校生活上、気になることがございましたらいつでもご相談ください。

○ 9月4日(木)に2学期の発育測定を予定しています。9月中に新たなの記録を加えた**『発育の様子』**を配布します。お子さんの成長をご確認ください。