

ほけんだより

令和7年9月1日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたりして、風邪対策をしてください。

◆ 9月 身体計測 ◆

3日(水) 1. 2. 3年生

4日(木) 4. 5. 6年生

※体育着着用で測定しますので、体育着を忘れずに持たせてください。

髪の毛を結ぶときは、頭の上で結ばないようにしてください。

なお、結果は「発育のようす」をオレンジファイルに入れて後日配付します。

発育のようすはご家庭で保管し、オレンジファイルのみ学校にお戻しください。

—生活リズムの整え方—

早く寝る

早く起きる

日光を浴びる

朝ご飯を食べる

体がまだ夏休みモードになっていませんか。早く起きて日光を浴びると、すっきり目覚められます。朝ご飯を食べて脳や体にエネルギー補給をし、体のリズムを整えましょう。寝る前にスマホやゲームをすると、寝付きにくくなるのでやめましょう。

き 気をつけて！ けがをしやすいのはこんなとき

☆睡眠・栄養不足・・・

しゅうちゅうりょく さ ちゅうい ち
集 中 力が下がり、注意が散るため。

☆慣れていない・・・

うご む り で しっぱい
動きに無理が出て、失敗しやすいため。

☆イライラしている・・・

れいせい か うご みだ
冷静さを欠き、動きが乱れるため。

☆急いでいる・・・

しゅうい ちゅうい ふじゅうぶん
周囲への注意が不十分になるため

おうきゅうてあて なん 応急手当、何のためにするの？

ほおっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？と考えたことはありますか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、けがや病気を治すための大事な第一歩です。すぐに正しい手当をすれば、ばい菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

—こんな時は… 応急手当—

☆すり傷

→水道水でよく洗う

☆鼻血

→小鼻をつまんで下を向く

☆やけど

→水道水でよく冷やす

☆目にゴミ

→洗面器にためた水に
顔を付けてまばたきする

☆ねんざ

→動かさないようにして冷やす