



令和7年9月2日

板橋区立金沢小学校

校長 神保 幸次郎

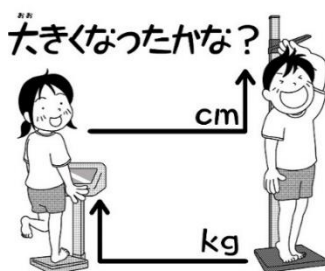
養護教諭 佐山 明日実

藤村 彩夏

夏休みは、充実した時間を過ごせたでしょうか？今日から2学期がスタートします。夏休み気分から学校モードへ、少しずつ切り替えていきましょう。そのためには、朝起きたら日光を浴びる、早ね早起きをする、3食食べるなどの毎日の生活リズムが大切です。また、休み明けは疲れがたまりやすい時期です。家ではゆっくり休み、疲れをためないようにしましょう。

2学期もみなさんにとって、心と身体が健康で、実りの多い毎日となりますよう、保健室からも応援しています。

9月の予定



◆ 9月の保健目標 ◆

生活のリズムを整えよう

2学期身体計測のお知らせ

9/ 2 (火)	5年生	・体育着で計測します。体育着を 忘れないようにしましょう。
9/ 3 (水)	6年生	
9/ 5 (金)	1年生	
9/ 8 (月)	2年生	・髪の毛は計測の邪魔にならな い位置で結びましょう。
9/11 (木)	4年生	
9/12 (金)	3年生	



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



9月9日は

救急の日

つきゆび



打撲・捻挫



救急車



【答え】

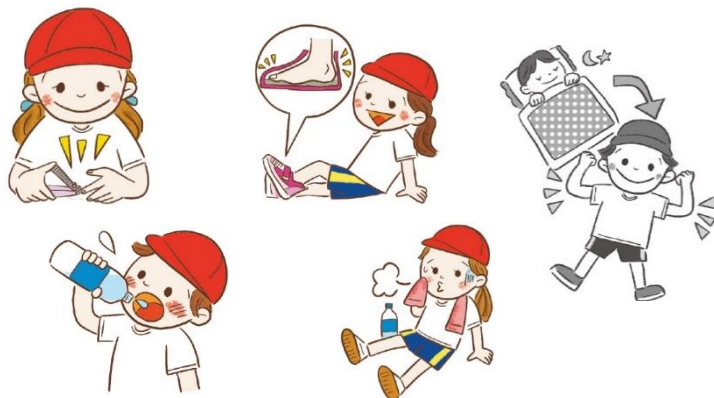
- 鼻血：下を向く
- やけど：すぐに冷やす
- すりきず：よく洗う
- つきゆび：動かさずよく冷やす
- 打撲・捻挫：動かさずよく冷やす
- 救急車：119番に電話

運動発表会の練習が始まります！

新学期が始まると、10月にある運動発表会の練習が始まります。暑さが残る中での練習になるので、①水分補給のための水筒 ②汗を拭けるハンカチやタオルを忘れずに持ってきて、使いましょう。

また、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムで、体調を整えることがとても大切です。たくさん練習をして疲れた日は、湯船につかったり、早めに布団に入ったりして、リラックスできる時間を取り疲れた体を回復させましょう。

元気な心と体で一生けん命練習して、素晴らしい運動発表会にしましょう。



★運動をするときは…

- ・爪を切りましょう
- ・サイズのあった靴をはきましょう
- ・睡眠をしっかりとりましょう
- ・こまめに水分補給をしましょう
- ・体調が悪いときは無理せず休みましょう

甘いもののとりすぎに注意！

甘いものをとりすぎではありませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖 10 個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないように、注意をしましょう。

保護者様へ 学校保健委員会があります！

9月4日（木）14：20～15：10（予定）に、学校保健委員会を実施します。

本校の今年度の定期健康診断の記録、保健室来室状況、体力テストの結果について共有します。保護者様の参加も可能ですので、参加をご希望の場合は、お子様の連絡帳等を通して前日までに学校にお知らせください。

また、当日は歯科校医の先生、学校薬剤師さんも参加予定です。学校医の先生への質問コーナーも設けております。日頃から疑問に思っていたことや、聞きたいことなどがありましたら、お気軽にお声をお寄せ下さい。お子様からの質問も大歓迎です。

----- キリトリ -----

校医さんへの質問（担任の先生→保健室）

年 組 氏名

（匿名でも可）