



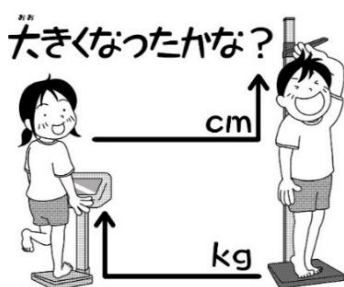
令和8年9月1日
板橋区立金沢小学校
校長
養護教諭

充実した夏休み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月の保健目標 ◆
生活のリズムを整えよう

9月の予定



2学期 身体計測のお知らせ

9 / 4 (金) 6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 / 7 (月) 5年生	
9 / 8 (火) 4年生	
9 / 9 (水) 3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 / 10 (木) 2年生	
9 / 11 (金) 1年生	

保護者様へ 学校保健委員会があります！

9月3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。お子様からの質問也大歓迎です。

校医さんへの質問（担任の先生→保健室）

年 組 氏名

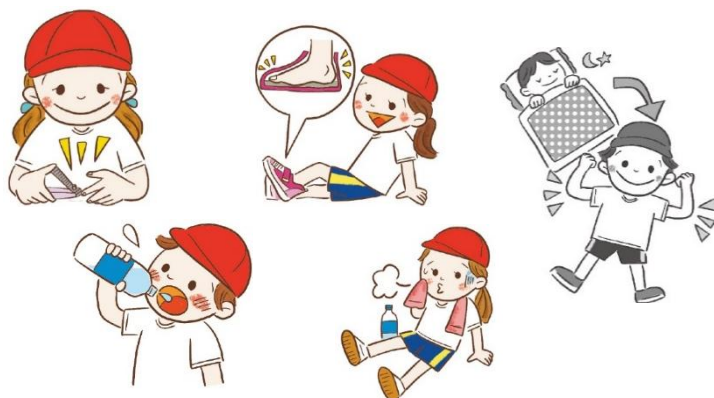
（匿名でも可）

うんどうはっぴようかい れんしゅう はじ 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

＋ 応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

