

保健だより



令和8年9月1日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行
養護教諭 大田 優香

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に、寝る時間や起きる時間がいつもと違っていた人もいるかもしれません。元気に学校生活を送るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。まずは、起きる時間と寝る時間を少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

2学期も、心と体を元気に保ちながら、毎日を楽しく過ごせるように、保健室から応援していきます。

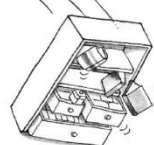
9月1日は
防災の日

1923年9月1日に発生した「関東大震災」や、台風が多い時期である「二百十日（にひゃくとおか）」にあたることから、防災への意識を高めるため、1960年に「防災の日」として制定されました。

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくことで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる



こうしよう！



つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器が
われる



こうしよう！



ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いてあるかな？

火事が起こる



こうしよう！



ハンカチなどで口と鼻をおさえて、
低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☒ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる



こうしよう！



できるだけ早く
高いところへにげよう

家族でチェック！

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？



2学期になると段々と暑さが和らいでいき、外での活動が増えていきます。外での活動が増えると、ケガも増えます。ケガをしないよう予防することはもちろん大切ですが、もしケガをしてしまったときに自分でも手当てができるようになるとステキですね。

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は **2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ



けがをしたところが土などで汚れているときは、保健室に来る前に、水道できれいに洗いましょう。

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。



でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。



計測(身長・体重)

9月の予定

3日(木)…2, 5, 6年、5組 4日(金)…1, 3, 4年

★体育着で行います。忘れずに持ってきてましょう。

★髪の毛は低い位置で結びましょう。