

ほけんだより

令和 8 年 9 月 1 日
江東区立第三大島小学校
校長 大森 千里
養護教諭 梶原 幸子

(お子様と一緒に読んでください。)

夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？まだまだ暑い日が続き、休み明けは、「体がだるい」「やる気がでない」などといった症状も出やすくなります。早く寝ることを心がけて疲れをためないように気をつけましょう。

9月の保健目標『じょうぶな体をつくろう』



夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに戻すためのポイント

しょうしょく た 朝食をしっかりと食べる



朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、頭も働き始めます。体温も上がり、活動モードになります。

よる ねむ し かん 夜は、眠くなくても時間に なったら布団に入る



夜、ぐっすり眠るために、夜 10 時までには寝るようにします。そして起きたら朝の光を浴びて、ぱっと起きましょう！

9月の保健行事

実施内容（学年）	日	曜	注意事項
発育測定（6年）	9/2	水	☆身長・体重をはかります。
発育測定（5年）	9/3	木	☆体育着で行います。
発育測定（3年）	9/4	金	☆髪は身長計に当たらないように結んでください。
発育測定（4年）	9/7	月	★全学年終了後、「発育のようす」をお渡しします。
発育測定（2年）	9/8	火	
発育測定（1年）	9/9	水	

けがの応急手当、正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当てができますか？
学校で多いけがの手当てをのせたので、参考にしてください。ほかの人の血が
自分の体の中に入ると、病気になってしまうことがあるので、自分のけがの手
当ては自分でするようにしましょう。

すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

よこ
汚れがなくなるまで
きれいに洗おう。



きりきず



- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところにあっばく

あつぱく
圧迫して高く上げること
で、出血を止めることが
できるよ。

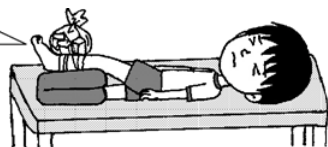


だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、ひやす。
- ・心臓より高いところにあ

ひ
冷やして高く上げること
で、腫れや内出血をお
さえることができるよ。



はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

と
止まらな
きは、鼻の上
ぶ部を冷やそう。



こばな
小鼻をつま
しず
んで静かに
した
む
下を向くと
いいよ。