

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

お子様と一緒に読んでください

応急手当にチャレンジ!

9月9日は救急の日です。自分でできる応急手当を考えて、○と●を正しく繋げましょう。

①鼻血が出たら

②やけどをしたら

③突き指をしたら

④転んで擦り傷ができたなら

⑤血がたくさん出てきたら



①すぐに水道水で冷やす

②冷やして固定する

③清潔なカーゼやタオルで押さえる

④まずは水道水でよく洗う

⑤鼻をつまんで下を向く



運動会の練習も始まり、けがが増えやすい時期です。転んでけがをした時は、傷口を自分で洗ってから保健室に来るようにしましょう。また、教室や廊下、階段では、けがをしないよう周りに注意して落ち着いて生活することも大切です。もしも、けがをしてしまったり痛みが強くなったりした時は、すぐに先生や大人に伝えましょう。

答え<①と⑤>、<②と①>、<③と②>、<④と④>

生活リズムをととのえよう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校生活のリズムは取り戻せているでしょうか。まだまだ暑い日が続いています。熱中症にならないためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。グッドモーニング60分に取り組み、「めざましカード」も忘れず記入して、生活リズムをととのえましょう。

家を出る60分前
(グッドモーニング
60分)で起きると...



しっかり朝ごはん
を食べることが
できる!



ゆっくりトイレに
入れるので
うんちを出して
おなかすっきり!



たくさん体を
動かしたので、
夜はぐっすり
ねむることができる!



休み時間に
外で体を
動かす!



学校では
勉強に
集中できる!



2学期の身体測定を行います

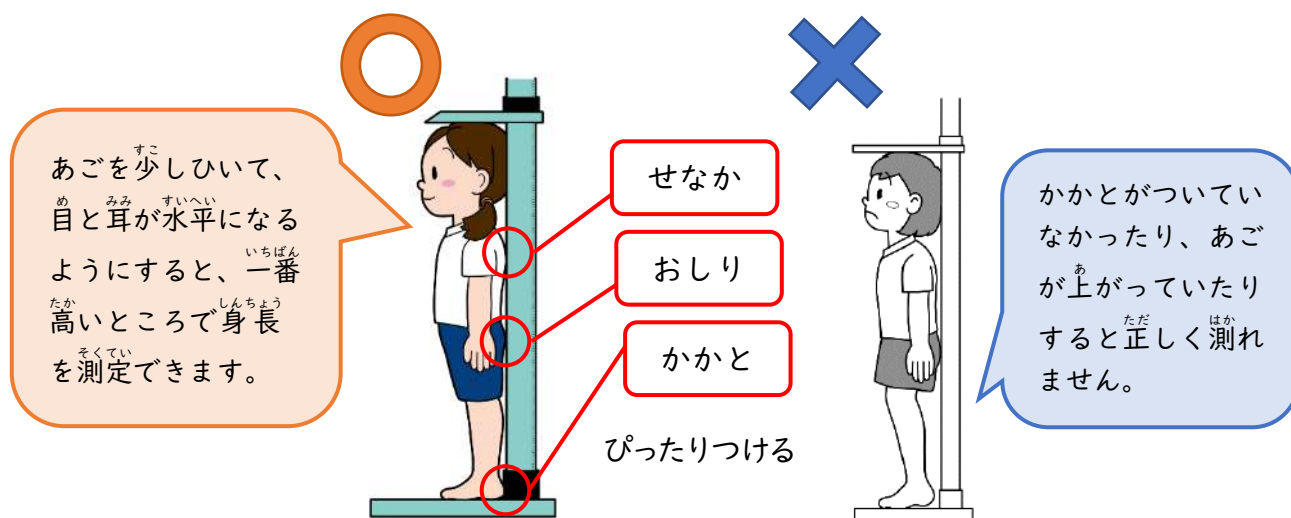
9月に身体測定を行います。4月とくらべてどれくらい大きくなっているか、楽しみですね。

※体育着を忘れずに持ってきてましょう。

※ポニーテールなど、頭の上で結ぶ髪型はやめましょう。

身長測り方のポイント

日にち	学級
9/3(木)	1-2、4-2、3-1、4-1
9/4(金)	3-2、4-3、5-2
9/7(月)	2-4、2-2
9/8(火)	1-3、5-3、5-1、6-1
9/9(水)	6-3、2-3、1-1、2-1
9/10(木)	3-4、1-4
9/11(金)	3-3、6-2



保護者の皆様へ

熱中症予防について

9月も引き続き、規則正しい生活と登下校時の帽子の着用、水筒の持参など熱中症対策をお願いします。また水筒を持ち歩く際は、転倒時のけがの予防として、なるべく手さげなどに入れてください。(腹部に抱え込んだり首や肩に水筒をかけたりした状態で転倒すると非常に危険です。)

日本スポーツ振興センター給付申請について

学校管理下でけがをした場合、保険診療による自己負担額3割(薬局もお含む)の合計が1500円(医療点数500点)を超える場合には、災害給付金を利用することができます。申請書類をお渡しするので、受診する・受診した場合は学校へお知らせください。また、受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付を受けられなくなります。1学期中に学校のけがで受診をしたが、書類を申請していない方は学校にご相談ください。

<学校管理下の例>

各教科の授業、遠足、移動教室、掃除など特別活動中、登下校中、業間休み