

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

夏休みがあつという間に終わり、2学期が始まりましたね。けがや体調を崩さず、楽しい夏休みをすごすことはできましたか？今年は夏休みの途中からグッドモーニング 60分の取り組みが始まりましたが、学校に向けて生活リズムを整えることはできていますか？「早ね早起き朝ごはん」「運動習慣」「排便習慣」は、元気に1日生活するためにとても大切なことです。2学期はたくさんの行事が待っています。体調を崩さないように気を付けましょう。



9月の保健行事 予定を確認して忘れ物がないようにしましょう！

グッドモーニング 60分	《取り組み期間》 8/29(金)～9/5(金) 《カード提出日》 1～3年：9/8(月) 4～6年：9/5(金)		
	1年生	2年生	3年生
身体測定・保健指導 体操着を忘れずに！ かみ型注意！	9/8(月)	9/3(水)	9/9(火)
	4年生	5年生	6年生
	9/5(金)	9/2(火)	9/4(木)

2学期の身体測定が9/2(火)から始まります。自分の学年の測定日がいづなのかしっかり確認して、体育着を持ってくる、かみ型に注意することに気を付けましょう。当日は、計測前に保健のお話をします。今年も大切なお話をするので、よく聞いてくださいね！

保護者の方へ

2学期の身体計測を行います。体育着忘れや髪形にご注意ください。身体測定の結果は「健康の記録」に記録し、ご家庭へ返却します。確認後、押印またはサインをしていただき、再度学校へ必ずご提出ください。6年間使う大切なものです。なくされないよう、よろしくお願いいたします。

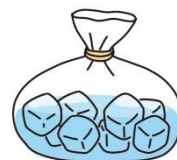
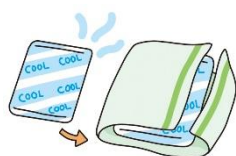
学校で行うけがの手当についても改めてお知らせいたします。保健室で手当を行うのは、学校管理下で怪我をした当日のみとさせていただきます。翌日以降の絆創膏や湿布の貼り替えや、放課後や家庭での怪我については、御家庭で手当と経過観察をお願いいたします。

けがをしたところを冷やすときには、
つぎ 次のことに注意しましょう。

② ^{ひょう}氷のう

すこ と こおり つか
少し溶けている 氷 を使うか、

ふくら こおり いっしょ みず すこ い つか
袋に 氷 と一緒に水を少し入れて使う。



④やけどの場合

すぐに流水^{りゅうすい}で30分^{ぶん}くらい冷^ひやす。
水^{みず}ぶくれはやぶかないようにする。



冷^ひやしても痛^{いた}みや腫^はれが続^{つづ}くときは、なるべく早^{はや}く病^{びょう}院^{いん}の先^{せん}生^{せい}に診^みてもらおうようにしよう！

○×クイズ？

Q2. すりきずにはすぐに
ばんそうこうを貼る。



Q3. つきゆびをしたら、
動^{うご}かさずによく冷^ひやす。



答え: Q1 X (下を向いて鼻をつまむ) Q2 X (水でよく洗う) Q3 O (引っぱ張らないように)

甘いもののとりすぎに注意!

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。

あま 甘いものを取りすぎないように、ちゅう い 注意をしましょう。

