

ほけんだより 9月号

令和8年9月1日
世田谷区立喜多見小学校
校長 橋口 直美
養護教諭 五味 ゆり

夏休みは元気に過ごすことができましたか。今年の夏も暑かったですね。9月になっても、まだ暑さが続きそうです。こまめに水分補給をするなど、熱中症対策を心がけましょう。また、「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整え、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。

9月の保健目標「けかに気をつけよう」

ケガをして
「冷やす」ときに気をつけること

けがをしたところを冷やすときには、次の4点に注意しましょう。

① 保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどでまく。



② 氷のう

冷蔵庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③ 冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④ やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

応急
手当

〇×クイズ



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、すぐに「ばんそうこう」をはる。



Q2

鼻血が出たら、上をむく。



Q3

つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

Q1 ×…水道水でよくあらいます。

Q2 ×…下を向き小鼻を強くつまみます。

Q3 ○…無理にひっぱってのばすのはだめです。

9月1日は「防災の日」

1923年に関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、9月1日は「防災の日」に制定されています。国民一人ひとりが台風や豪雨、地震や津波などの災害についての認識を深め、これらに対する心構えをもって防災への備えをしようというのがねらいです。

いざというときに備えよう

●備蓄品や非常持ち出し品

生活必需品を日頃から少し多めに買って備えておきます。また、避難時に持ち出すものはリュックサックなどにまとめて入れておきましょう。



●家族で防災会議

自宅近くの避難場所や避難経路、役割分担などを家族みんなで確認しておきます。家族が別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所についても、あらかじめ話し合っておくことが大切です。

2学期の発育測定スケジュール

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



- ★発育測定は、体育着で行います。日にちは、都合により変更になることがあります。
- ★発育測定後、測定記録を記入した「けんこうカード」をお渡しします。御覧になりましたら、押印し担任へ提出してください。

保護者の方へ

夏休み中の健康調査（病気・けが調べ）

夏休み中に、病気・けがのために医療機関を受診した場合は、別途配信する Google フォームから御回答をお願いいたします。

【回答していただく内容】

- ① クラス ② 名前 ③ 受診した日付 ④ 傷病名
- ⑤ 病気やけがの様子（治るまでにかかった日数など）

学校において予防すべき感染症に感染した場合は、必ず御提出ください。

※学校において予防すべき感染症：新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、流行性耳下腺炎、水痘、溶連菌感染症、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜炎等