

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
校長 小俣和也
養護 教諭

おうちのひとと、いっしょによみましょう。

夏休みが終わり、新学期になりました。みなさんは、何をして過ごしましたか。どこかに
お出かけした人も多いかもしれませんね。いろいろな夏休みの思い出など、先生にも教えて
ください。また、「つかれた」、「ねむい」と感じる人も多いかもしれません。夏休みの生活リ
ズムから、学校の生活リズムへ体と心を整えて、元気に過ごしましょう。これから、運動会
の練習が始まります。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、9月も元気にすごせる
といいですね。

＜9月の保健行事＞

二計測

2日(火)	5、6年生、ぽぷら学級
3日(水)	3、4年生
4日(木)	1、2年生

※身長と体重をはかります。
体育着を忘れずに持ってきてください。

9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

（じ）（し）（ん）（た）（い）（さ）（く）



本棚

⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠ 重い本は下の段へ

⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



寝室

⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠ 出入り口の近くには置かない



玄関

⚠ 地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

9月9日は救急の日です



9月9日は救急の日です。9月は運動会の練習も始まり、けがをすることがあるかもしれません。ぜひ、自分でできる手当てをしてみてください。また、けがをして困っているお友達にも、手当てのやり方を教えてあげられるといいですね。

自分でできる手当てのやり方

鼻血

鼻血が出てきたら、まず鼻をつまんで下を向きます。座ってしずかに10分程待ちましょう。上を向いたり、横になったりすると気持ち悪くなってしまいます。首の後ろは叩かないでください。10分以上とまらないときは、眉間を冷やすと、止まりやすくなります。



すり傷・切り傷

すり傷や切り傷ができたときは、すぐに水道水でよく洗い流します。傷口に、砂や泥が残らないよう、水道水できれいに洗い流し、ティッシュ等で、傷口を押さえて、血が止まるのを待ちます。



目にゴミが入った

目になにかがはいった時は、すぐに水道水でよく洗い流します。砂やゴミがはいっているかもしれないので、目をこすらないように、水で洗い流しましょう。



ねんざ・だぼく・突き指

すぐに氷水や水道水で冷やしてください。腫れたり、内出血がひどくなったりしないように、よく冷やして、動かさないようにします。痛みがとれないときは、病院に行ってみてもらいましょう。



保護者の方へ

歯みがきカレンダーのご協力ありがとうございました。夏休みが終わり、生活リズムが整うまで、疲れがたまりやすくなります。毎日、早めに就寝できるよう、引き続きご協力お願いいたします。また、9月も暑い日が続きます。保護者の皆様も、熱中症にご注意ください。