

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。どこかにで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、ほぶら学級
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

おうちの人と確認してみよう！

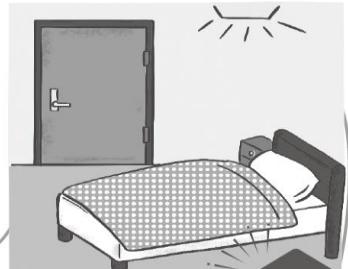
地震対策

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

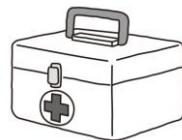
玄関

△地震が起きたとき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。

自分でできる手当のやり方

はなぢ 鼻血

はなぢで
鼻血が出てきたら、まず鼻をつまんで下
むすびを向きます。座ってしづかに10分ほどま
ましよう。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、眉間に冷やす
と、止まりやすくなります。



きず 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。



め 目にゴミが入った

目ににかがはいった時は、すぐに水道
水でよく洗い流します。
砂やごみがはいって
いるかもしれないで、
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
診てもらいましょう。



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、引き続きご協力をお願いいたします。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。