

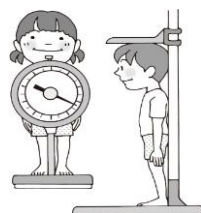
ほけんだより9月

令和8年9月1日
世田谷区立祖師谷小学校小学校
校長 遠藤 優子
養護教諭

長い夏休みが終わりました。今年の夏休みもとっても暑かったですね。皆さんはケガや病気をすることなく、健康に過ごすことができましたか？まだまだ暑い日は続きそうです。水筒と汗拭きタオルを忘れずに持ってくるようにしましょう。

9月の保健予定

9月2日（水）	発育測定	1・2年生・ほぷら
9月3日（木）	発育測定	3・4年生
9月4日（金）	発育測定	5・6年生



発育測定の結果は9月8日（火）に配布予定です

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け！

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

★ケース1★

運動場で転んでケガをした

ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん

傷口を水で洗った。

Bくん

そのままにした。

早く治ったのは Aさんだ！

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

★ケース2★

熱いフライパンを触ってやけどした

ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん

水道水で5分以上冷やした。

Dくん

氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは Cさんだ！

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

★ケース3★

校庭でサッカーをしていてぶつかった

ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん

うごけそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん

無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは Fくんだ！

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」（RICE）を覚えておこう。

9月9日は救急の日

祖師谷小学校の

AEDの設置場所

- 1階事務室前
- 体育館アリーナ入り口

近くで人が突然倒れたら・・・

あなたはどうしますか？

AEDを使うことで助かることがあります

AEDとは？

心臓に電気ショックを与えることで心臓が正しく動くようにサポートする機械です。

いつ使う？

人が突然倒れて、意識がない場合、5分以内にAEDを使用することで助かる確率が高くなります。

「AEDがどこにあるか」を知っていることが人を助けることに繋がります。

家の近くやよく行く場所にAEDがあるかどうか探してみましょう。

夏休み明け、やる気が出ない・・・そんな人いませんか？

～ 9月にやる気が起きない、4つのパターン ～

夏休み中に、生活のリズムが崩れた

夏の疲れがとれていない

勉強や習い事が忙しくなることが予想できる

心配なことや不安なことがある

当てはまる人は、4つの「たいせつ時間」を取り入れて生活リズムを整えましょう

たいせつ時間① たっぴい睡眠タイム

たいせつ時間② 朝食タイム

たいせつ時間③ リフレッシュタイム

たいせつ時間④ ゆっくりお風呂タイム