



令和8年8月31日
世田谷区立若林小学校

2学期が始まりました

2学期が始まりました。まだまだ暑さが残る9月ですが、今年は都内でも既に、インフルエンザA型が流行しています。生活リズムを整えて、免疫力を高めましょう。

* 9月の保健目標 *

生活リズムをととのえよう

ぐっすり眠って、きちんと朝ご飯を食べると体の調子になります。
生活リズムを整えて、元気いっぱい2学期を過ごしましょう！



体の調子を整えよう！

① 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る (寝る前に
スマホやパソコンは見ない)



おうきゅう て あし 応 急 手 当 て 知 っ て お こ う

1 すり傷・切り傷

1 まず手を洗う



2 傷口を
きれいな水で
よく洗う



3 清潔なガーゼや
ばんそうこうで
保護する



ポイント

- 傷口の砂や土を
しっかり洗い流す
- 傷口をこすり
すぎない
- 傷が深いときは
大人に知らせる



2 はな ぢ 鼻血が出たとき

1 少しうつむく



よい例 ○
少し前かがみで
鼻をおさえる



2 鼻のやわらかい
部分をつまんで
5~10分おさえる



やってはいけないこと

× 上を向く



× 鼻にティッシュを
たくさん詰める



3 止まるまで
安静にする



血を飲み込むと気分が悪くなることがあるので注意しましょう。

3 打 っ た り ・ ぶ つ け た り し た と き

1 痛いところを確認する



こんなときは
すぐに大人に
知らせよう！

2 タオルでくるんだ保冷剤で
冷やす(15~20分)



3 様子を見る



- 頭を強く打った
- 吐き気がある
- ぼーっとしている
- 強い痛みが続く

4 や け ど を し た と き

1 すぐに流水で冷やす
(15~20分程度)



2 水ぶくれは
つぶさない



3 広い範囲や
痛みが強いときは
受診する



ポイント

- できるだけ早く
冷やす
- 衣服の上からでも
流水で冷やせる
- 水ぶくれは
つぶさない



応 急 手 当 て の 合 言 葉

1 きれいにする



2 冷やす



3 大人に
知らせる



自分でできないときや、症状がよくならないときは、無理をせず、大人に相談しましょう。

保 健 室 か ら の ひ と こ と

「これくらい大丈夫」とがまんしないことが大切です。けがをしたり、体の調子が悪くなったりしたときは、先生やうちの人、保健室の先生に知らせましょう。早めの応急手当てが、けがの悪化を防ぎます。



♡..... 自分の体は、自分で守ることができるように、みんなで正しい応急手当てを身につけましょう！ ♡.....

<おうちの方へ>

長い休みも終わり、学校生活が始まります。2学期の学校生活を楽しみにしている子もいれば、不安に思っている子もいるでしょう。お子さんが「行きたくない・・・」等、不安な様子のときは、学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むよりは、話しやすい人に話すことで、気持ちが軽くなることがあります。みんなで子どもたちを見守っていきましょう。