

保健だより 9月

令和5年9月1日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中 秋人
養護教諭

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。健康で安全な夏休みを過ごすことはできましたか。

また学校が始まりました。生活リズムを整えて、夏休みモードだった体と心を少しずつ学校モードに戻していきましょう。

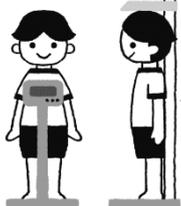
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
けがをしないように工夫しよう。

ほけんしつ まいにち ひと らいしつ じつ
保健室には毎日、けがをした人が来室します。実は
けがの中には、少し気をつけるだけで防ぐことので
きるけがもあります。たとえば…

- ・「廊下を走っていたら滑ってねんざした。」
→廊下は走りません。歩いていたら防ぐことができ
たかもしれません。
- ・「遊具の高い所からジャンプしたら、擦りむいた。」
→遊具を正しく使っていたら防げていたかも
しれません。
- ひとり
一人ひとりが気をつけることでけがを減らす
ことができます。意識してみましよう。

9月の保健行事

がつよっか	げつ	はついくそくてい	ねん
9月4日	(月)	発育測定	5・6年
いつか	か	はついくそくてい	ねん くみ
5日	(火)	発育測定	3年、4組
むいか	すい	はついくそくてい	ねん
6日	(水)	発育測定	2・4年
なのか	もく	はついくそくてい	ねん
7日	(木)	発育測定	1年



はついくそくてい ひ たいいく ぎ わす
発育測定の日には体育着を忘れ
ないようにしましょう。髪の毛
なが ひと かみ した いち むす
長い人は、髪を下の位置で結
んでください。

自分でできることは きゅうきゅうじよちクイズ

A すりきず **B さしきず・きりきず** **C 鼻血**

こっぴい ほし 校庭で走っている
あひら とき ころんだ!

ほり へい ぬい針が手に
きり さいさ 刺さって血が出た!

とも 友だちとぶつかって
はなぢ 鼻血が出た!

①水道で砂やどろ
を洗い流す

②すぐにばんそう
こうをはる

③そのまま保健室
で先生に見せる

①風を送って傷口
をかわかす

②きれいなハンカ
チでおさえる

③友だちに見ても
らう

①上を向いて目の
後ろをたたく

②血がたれないよ
う走って保健室
に行く

③顔を少し下に向
けてすわり、鼻
をつまむ

D つき指 **E やけど**

ゆびさき 指先にあたった!

ひやうり 料理をしていて
お湯が手にかかった!

①指を引っぱる

②動かしながらあ
たためる

③なるべく動かさ
ずに冷やす

①流水で冷やし続
ける

②ためた水で冷や
し続ける

③保冷剤で冷やす

自分で救急処置ができたときも
必ずおうちの人や先生に知らせよう。

いざという時の備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」です。日本は、外国に比べて地震や台風、大雨などの自然災害が発生しやすいと言われています。自然災害はいつ起きるか分かりません。

災害時に自分や家族を助けてくれるのは「毎日の備え」です。もしもの時のために、おうちの人と一緒に毎日の備えについて考えてみましょう。

□家族との連絡方法を決めておこう。

「メール」「電話」

「アプリ」「掲示板」など



□家族との集合場所を決めておこう。

(例) 公園、学校、公民館など

□家の近くの危険な場所を確認しよう。

(例) がけ、川、排水溝など

□公衆電話の使い方を確認しよう。

おうちの人の電話番号をメモ

して、小銭を準備しておこう。



□非常食を準備しよう。

ローリングストック(備蓄している

食料を日頃から使い、新しいものに

入れ替えること)を意識してみよう。



□行き先を確認しよう。

子どもだけで遊ぶときは

「行き先」と「誰と遊ぶか」を

伝えてから出かけよう。

□非常用持ち出し袋を準備しよう。

リュックサックを用意して、まずはいつも旅行に持っていくものを

入れてみよう。あとは非常用に必要だと思うもの(非常食やライト、

携帯用トイレ、いつも飲んでいる薬など)をプラスしよう。



自分に合ったサイズのもの身につけていますか？

夏休み明けにみなさんに会うと、身長がぐんと大きくなっていると感ずることがあります。今の体育着のサイズは自分に合っていますか。また、身長の伸びとともに足も成長しています。自分に合っていない靴を履いていると、靴ずれや思わぬけがにつながることもあります。

体育着や上履きなどが今の自分に合っているか、おうちの人と一緒に確認してみましょう。

