

# ほけんだよりが

令和4年9月2日  
横浜市立舞岡小学校  
校長 田中秋人  
養護教諭 鎌田優季菜

なが なつやす お ぜんきこうはん はじ なつやす げんき す たの おも て  
長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか。楽しい思い出  
はできましたか。みなさんがどんな夏休みを過ごしたのか聞くことを楽しみにしています。

がっ なつ つか て じ きき なつやす きぶん がっこう すこ き か  
9月は夏の疲れが出やすい時期です。夏休み気分から学校モードに少しずつ切り替えていけると  
いいですね。体も心も元気でいられるよう、まずは規則正しい生活を意識しましょう。

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。

がっこうない じ こ きけん  
学校内にひそむ けが・事故の危険!

がっこうない すこ へ  
学校内でのけがを少しでも減らすためには、どこで  
起こりやすいかを知っておくことが大切です。

ひとり  
一人ひとりが「向こうからだれか来るかも…」 「走  
ったらぶつかるかも…」と少し気をつけるだけでけが  
を減らせるはず。もし、けがをしてしまったときは  
なに ちゅうい かんが  
何に注意すればよかったかを考えてみましょう。



△ 出入り口（とびら）



△ かいだん



△ ろうかの曲がりかど

こうてい  
校庭へ下りる  
スロープのけが  
多いです!

み かんたん て あ  
身につけよう! 簡単なけがの手当て

がっこのか きゅうきゅう ひ じぶん かんたん て あ  
9月9日は「救急の日」です。けがをしたとき、みなさんが自分でできる簡単な手当てがありま  
す。クイズを通してぜひ覚えておいてくださいね。クイズの答えは裏面にあります。

Q1 ころんですりむいたときの  
正しい手当ては?

A. すぐに傷口にばんそうこう  
を貼る。

B. すぐに水道の水で傷口を洗  
い流す。



Q2 あたまをぶつけたときの  
正しい手当ては?

A. ビニール袋に入れた氷水  
などで頭を冷やす。

B. 温かいタオルを当てる。



Q3 はなぢが出たときの  
正しい手当ては?

A. 血が落ちないように  
上を向く。

B. 鼻をつまんで下を向  
き、じっとする。

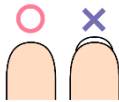


じぶん よぼう  
自分でできる けがの予防



【くつ】

かかとを踏んでいませんか。くつのサイズは合っていますか。小さくなったときはおうちの人に相談しましょう。



【つめ】

つめが伸びていませんか。手のひらの方から見て、つめが見えない長さが理想です。つめが長いと友だちを傷つけてしまうこともあります。

【生活リズム】

寝不足の体は、ぼーっとしてけがにつながります。朝ごはんを食べることで体にスイッチが入り、力が出ます。

【準備運動】

準備運動で体をほぐすことで大きなけがを予防できます。運動前に気持ちを落ち着かせる効果もあります。

がつ ほけんぎょうじ  
9月の保健行事



いつか げつ 5日 (月)	はついくそくてい 発育測定 (5・6年)
むいか か 6日 (火)	はついくそくてい 発育測定 (3・4年)
なのか すい 7日 (水)	はついくそくてい 発育測定 (2年)
ようか もく 8日 (木)	はついくそくてい 発育測定 (1年、4組)

26日 (月)	しりよくけんさ 視力検査 (5・6年)
27日 (火)	しりよくけんさ 視力検査 (3・4年)
28日 (水)	しりよくけんさ 視力検査 (2年)
29日 (木)	しりよくけんさ 視力検査 (1年、4組)

たいいくぎ わす も  
体育着を忘れずに持ってきましょう。

めがねをつか ひと  
めがねを使っている人はめがねを忘れずに  
も  
持ってきましょう。

おうちのかたへ



- ・夏休み中も生活リズムカードと健康観察票の記入にご協力いただき、ありがとうございます。9月は生活リズムがなかなか戻らなかったり、暑さによる疲れが出たりして体調を崩してしまいがちです。より一層、お子さんの丁寧な健康観察をよろしくお願いいたします。
- ・夏休み中に経過観察が必要な病気やけががあった場合は、担任か養護教諭にお知らせください。また、食物アレルギーなど体調に変化があった場合もお知らせください。必要に応じて、保健調査表に加筆等をしていただくこともあります。ご協力よろしくお願いいたします。