

令和6年9月2日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
養護教諭 鈴木 就子

## 9月 2学期がはじまりました！

夏休みを楽しく過ごせたでしょうか。長い休みで生活が不規則だった人はいませんか。夏バテ気味な人は、学校のリズムに慣れながら、生活を切り替えていきましょう。

保護者の皆さま、まだまだ残暑が続きます。引き続き熱中症に注意が必要です。さらに、秋は高温多湿で食中毒も流行りやすいです。毎日の水筒のチェックもよろしくお願いたします。

## 9月9日は「救急の日」



けがをしてしまった時、自分でできる手当をすることを「応急手当」と言います。自分で応急手当ができるという時に役立ちます。けがをしないように安全に気を付けることがとても大切ですが、もしも自分や近くで誰かがけがをした時のために保健室に来る前にできることや、公園でけがをしたときにできることを覚えておきましょう。

### 血が出ている時には…

まずは血を止めるために傷口を強めに押さえます。鼻血なら鼻を強めにつまみます。血が止まらない場合は病院へ行きましょう。



### ひねって(ぶつけて)痛い時には…

腫れや内出血の有る無しに関わらずRICEの4つの応急処置が基本です。

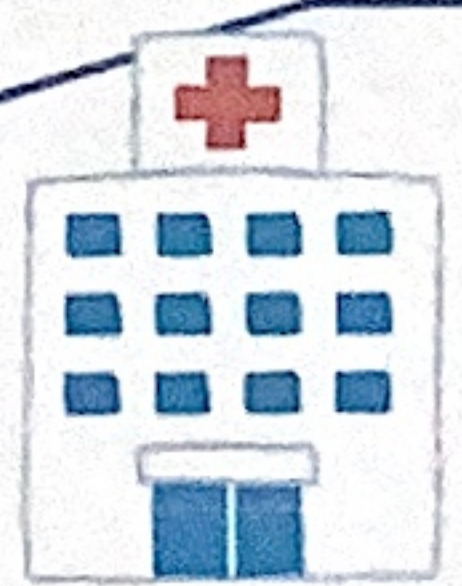
- Rest 楽な姿勢で安静にする
- Ice 冷やす
- Compression 圧迫する
- Elevation 少し高く上げます

### 人の血はさわりません！

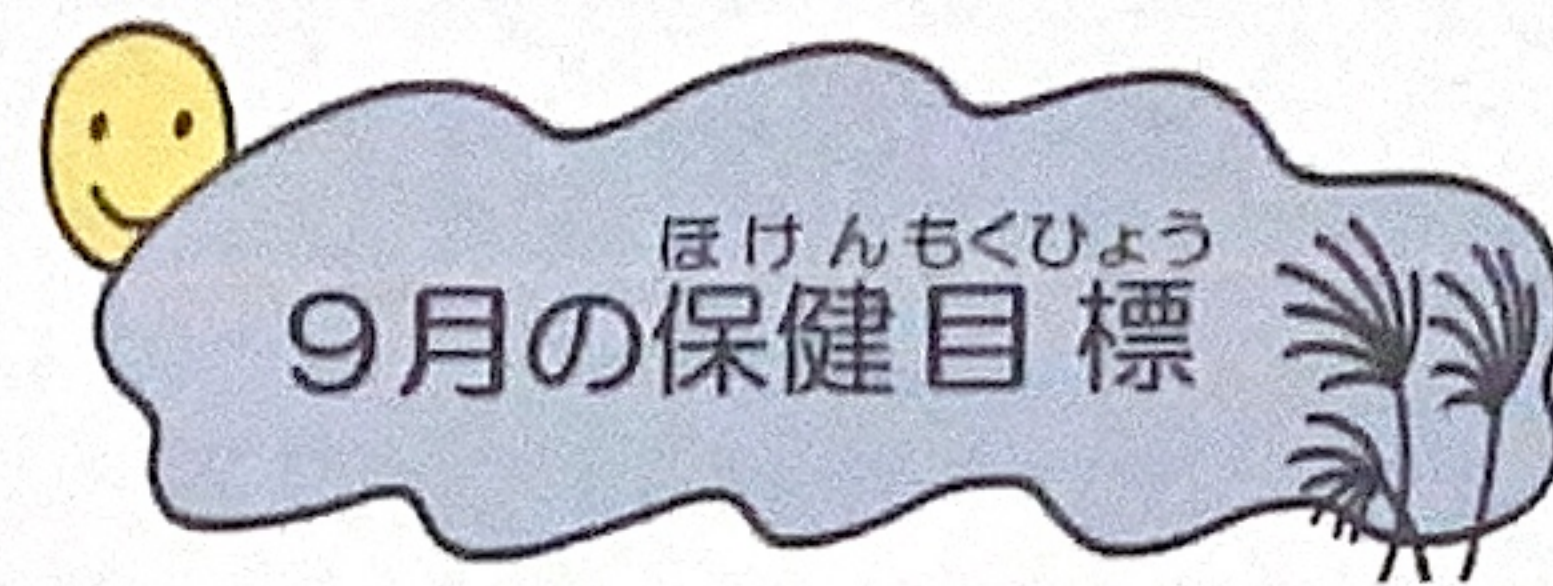
きれいなタオルやビニール袋などを使って、他人の血には直接ふれないようにしましょう。



けがをした時は必ずお家の人にお話ししましょう。痛いときには、がまんしないで病院へ行きましょう！



- ### 9月の保健予定
- 9月3日(火) 発育測定【1, 2年生】
  - 9月3日~9日 西っ子家庭ルール週間
  - 9月4日(水) 発育測定【3, 4年生】
  - 9月5日(木) 発育測定【5, 6年生】
  - 9月9日~20日 色覚検査【1, 4年希望者】
  - 9月19日(木) 歯科検診【全学年】



# せいかつ 生活リズムを整えよう

夏休みの間に、スマホやタブレット、ゲームなどの画面を見ていた時間はどれくらいでしょうか。例えば、毎日3時間ゲームや動画を見ていた人は、合計で132時間にもなります！夏休み中に学んだ時間、体を動かした時間は132時間と同じくらいとれているでしょうか。また、睡眠の時間を削っていませんか。9月3日から西っ子家庭ルール週間が始まります。まずはこの1週間、荷に・どれくらい 時間を使うのかを意識して生活しましょう。

## 健康な生活のポイントは〇〇〇〇!!

- ① 朝のぼる太陽のじやう。  
② 物語などの中心となる人物。  
③ 1センチメートルの10分の1は100メートル。  
④ 池や川などこける赤やオレンジ色の魚。  
⑦ 大分県で多く育てている、ゆずに似た小さい緑の柑橘。  
⑨ 写真を撮るとき、手が動いてしまつじやう。  
⑩ 刃物などを磨く石のじやう。  
⑪ とても細かい石の粒のじやう。「公園の〇〇場で遊ぶ」  
C 【タテのカギ】

タテとヨコのカギを使って ABCDに入る文字を見つけよう！

①	②		③		④
⑤			C		
⑧					B
			⑨		⑩
⑪		D		A	
⑫			⑬		

- 【ヨコのカギ】
- ① 多くの人と同じ考えで行動すること。「〇〇〇をそろえる」
  - ⑤ 水をわかしたただけのお湯のこと。漢字で白湯と書く。
  - ⑥ 相手の気持ちや考えがよくわかっていること。  
「Aさんは〇〇〇が早い」
  - ⑧ 細かくて真っ黒な海藻の一種。煮物によく使われる。
  - ⑨ 英語で「試験」や「試してみること」
  - ⑪ お酢などで味付けした昆布の駄菓子。
  - ⑫ 「今」を英語で。
  - ⑬ 昔から現在までの出来事や記録のこと。  
「この建物には長い〇〇〇がある」

お家の人と一緒に考えてみてね！



答えは保健室にあるよー！