

# ほけんだより 9月号



令和5年9月1日  
江戸川区立船堀小学校  
校長 山下 靖雄

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか。9月は運動会がありますし、暑い日がまだまだ続きます。熱中症予防のためにも夜はしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてから登校するようにしてください。

## 9月の保健行事

4日(月)6年生 5日(火)5年生 6日(水)4年生  
7日(木)3年生 8日(金)2年生 11日(月)1年生  
12日(火)あすなろ



## 自分でできる応急手当



9月9日は救急の日!

### 鼻血

小鼻をぎゅっとつまんで顔を下向きにします、のどに流れてきた血は飲み込まないで、はきだしましょう



### すり傷

水道の水で傷口をよく洗います。傷口についた砂などの汚れを落としましょう。



### つき指

氷か冷たい水で冷やしましょう。指を引っ張ったり、もんだりしてはいけません。



### 目にゴミが入った

小さなゴミは数回瞬きをし、目を閉じていると涙と一緒に流れ出ます。取れないときは、水をはった洗面器に顔を付け、瞬きをしましょう。



### 応急手当の基本「RICE(ライス)」

R...Rest 運動を中止して、安静を保つ  
I...Ice 痛めたところを冷やす  
C...Compression 圧迫する  
E...Elevation 心臓より高い位置に上げる



## 9月の保健目標

規則正しい生活をしましょう

- 睡眠時間は足りていますか?
- 毎日3食ご飯を食べていますか?
- 適度な運動ができていますか?
- 心と体の疲れはとれていますか?



## 運動会を成功させよう!



### 前日までの準備をチェック!!

- 帽子のゴムの長さをかくにんする
- くつははきなれたものを準備する
- 汗ふきタオル・多めの水分がはいる水とうを用意する
- つめは短く切る
- 前日は早く寝る



### 当日の準備をチェック!!

- 体操着を忘れずに!
- きちんと朝ごはんを食べる
- 準備体操をしっかりと!
- 朝トイレに行っておく
- 長い髪の毛はむすぶ
- 体温チェック!



### 2学期のスクールカウンセラー来校日

9月5日・12日・19日・26日 10月3日・10日・17日・24日・31日  
11月7日・21日・28日 12月5日・12日・19日

相談を希望される場合は、担任または保健室・養護までご連絡ください。