



2学期が始まりました！みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？
まだ暑い日が続いていますが、体調を崩さずに元気に過ごすコツは、「早寝・早起き」、「栄養のある食事」、「水分をしっかりとる」です！運動会練習も始まりますので体調不良やけがに気を付けて2学期も元気に過ごしましょう！

9月の保健目標

けがの予防をしよう

運動会の練習が始まり、体を動かす場面が増えることで、けがも起こりやすくなります。準備運動や水分補給をしっかりとこない、まわりをよく見て安全に行動しましょう。
一人一人が気を付けて、元気に楽しく運動会をむかえましょう！

応急手当クイズ

友だちがケガをした！
どうする!?

大変です！友だちがケガをしました！あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう



すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などが

ついたままだと、
ばい菌が入って悪
化する可能性があ
ります。消毒液は
傷を治す細胞を壊

してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしよう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、
関節を支える靱帯
などが傷ついた状
態です。骨折して
いる可能性もあり
ます。無理に動か

すと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、
傷口にばい菌が入
らないようにしま
す。その後、清潔
なハンカチなどで
5分以上、血が止

まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



健康生活がんばりカードで生活リズムを整えよう！

9月7日（月）～14日（月）の生活を振り返る「健康生活がんばりカード」を配布します。カードを使って起きた時間や寝た時間、歯みがきについてなど自分の生活を振り返り、生活リズムを整えていきましょう！

夏休み明け、みんなはどのように過ごしているかな？生活リズムを整えと夏バテや秋バテ防止にもつながって毎日元気に過ごせるよ！



歯みがきやテレビ、ゲーム、タブレットの時間についても振り返ってみよう！

健康生活がんばりカード

学年 組 名前

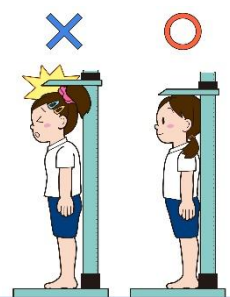
できた…○ できなかった…×

	7(月)	8(月)	9(月)	10(月)	11(月)	12(月)	13(月)	14(月)	自分の感想
1 起きた時刻 目覚め 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	これらの生活の目標
2 顔をあらう									
3 歯こはを食べる									
4 歯こはのあと はみがきをする									
5 歯磨きがあつた (うんちをした)									
6 毎日1日寝た時間を ゲームやタブレットを遊ぶか？	分	分	分	分	分	分	分	分	おうちのひとからのアドバイス
7 ねる前に はみがきをする									
8 ねた時刻 目覚め 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分		

9月15日(火)提出

はついくそくてい 発育測定をおこないます

9月第1週から2週にかけて今年度2回目の発育測定を行います。測定が終わり次第、これまでの結果をまとめた「発育のようす」をお渡しします。



☆服装：体育着
測定時はくつ下をぬぎます。

☆かみ型
頭の高いところでかみを結ばないでください。

かぶつせんこう フッ化物洗口がはじまります

10月より全校でフッ化物洗口を実施いたします。フッ化物洗口を希望されないお子さんにも水でうがいをさせていただきます。

9月中にプラスチック製のコップのご用意をお願いいたします。



色覚検査について

先天色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。しかし、授業を受けるにあたり、また進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

色覚検査は眼科校医または近隣の眼科医でも行っておりますが、本校でも1・4年生を対象にした色覚検査を行います。1・4年生以外でも、検査を希望される方は担任までお申し出ください。なお、検査の実施にあたっては、児童・生徒のプライバシーに十分配慮し、個別に行います。

色覚の特性は生まれつきの特性ですので、毎年受ける必要はありません。これまでに葛西小で検査を受けたことがある方の検査はご遠慮ください。結果は検査を受けた全てのお子さんにお渡しします。ご家庭で確認してください。検査は運動会後の9月下旬から10月に行います。