



令和8年9月1日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

9月1日：防災の日

この夏休みは、台風、豪雨、地震など自然災害が多くありましたが、安全で健康に過ごすことはできましたか。

天気予報やニュースで情報を得ること、非常時に持ち出す物の準備、おうちの人と避難場所や避難経路を確認することはとても重要です。正しい知識と行動で、大切な命を守りましょう。



9月の保健目標 早寝早起きをしましょう

早寝早起きでよく眠れると体によいことがたくさんあります。そのために、まず、朝早く起きてみましょう。
体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

体の疲れがとれる



心が落ち着く



記憶を整理する



成長ホルモンが出る



病気から体を守る



9月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
2日(水)	はついくそくてい 発育測定	3、4年生	・体育着を忘れずに用意してください。 ・髪の毛の長い人は、頭のとっぺん近くに結び目が来ないようにしましょう。
3日(木)		2、5年生	
4日(金)		1、6年生	
30日(水) 13:30～ 14:35 (受付: 13:15～)	学校保健委員会 会議室にて	保護者 学校医 学校薬剤師 教職員	テーマ:「日常に役立つ薬教育 ～子どもに教えたい薬のトリセツ～」 講師:都立墨東病院薬剤科 薬品管理係長 松澤 弘志 様 薬の正しい飲み方や副作用、オーバードーズについてお話をうかがいます。別途で「学校保健委員会のお知らせ」をお配りします。参加を希望される方は、 <u>9月16日(水)までに参加用紙を担任にご提出ください。</u> たくさんのご参加をお待ちしております。

打撲の手当てについて

校内で最も多いけがは、外遊びで起きる打撲です。

各学年のグループでボールゲーム、鬼ごっこ、一輪車などで遊んでいる

ため、ちがう遊びをしている人どうしてぶつかることがあります。

打撲をすると赤くはれるなどして痛みを感じます。けがをした部分は

無理に動かさずに、すぐに氷や氷水などで冷やすことが基本です。

「大したことないから大丈夫」と思ってそのままにせず、大人に相談して

応急手当を受けるようにしましょう。



<令和8年度 夏休み中の健康調査>

夏休み中、お子さんがけがや病気で病院受診している場合は、下記の項目にご記入の上、9月7日(月)までに担任へご提出ください。※再利用の封筒などに入れてお出しください。

○ 年 組 氏名 _____

○傷病名 _____ (月 日～ 月 日)

○体育や給食など、学校生活上配慮が必要なこと