



令和 7年 9月 1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

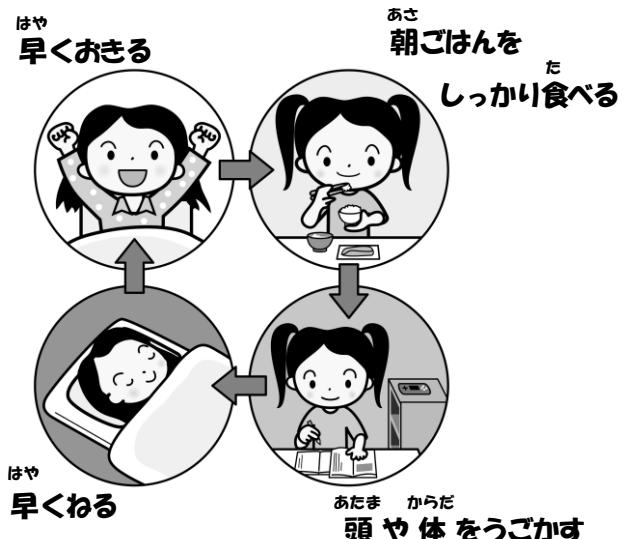
よぼう 9月の保健目標：けがの予防をしよう

なつやす お
夏休みが終わりました。みなさんはどのような夏休みを
なつやす おもでき たの
すごしましたか？夏休みの思い出を聞けることを楽しみに
しています。
がっこう まいにちげんき がっこう こ
2学期も毎日元気に学校に来られるように、健康に気を
つけてしまいましょう！



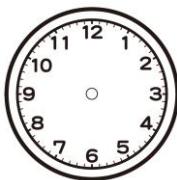
せいかつ 生活リズムをみなおそう

なつやす きぶん
夏休み気分からぬけだして、生活リズムはもどせまし
せいかつ
たか？生活リズムをもどすには、まず『早おき』からは
たいせつ
じめることができます。そして、ごはんをしっかり
た あたま からだ うご からだ てきど つか
食べて、頭や体を動かし、体が適度に疲れることで、
はや
早くねることができます。

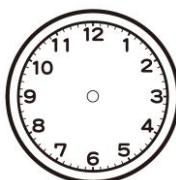


じけい 時計にはりをいれて自分の生活をふりかえってみよう

おきる時刻



朝ごはんを食べる時刻



学校へ行く時刻



おふろに入る時刻



ねる時刻



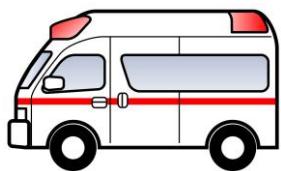
✓ チェックしてみよう！

- 朝おきてから、学校に行くまで1時間ぐらい時間がある
- すいみんは9~10時間とれている
- 朝ごはんはたべることができている
- 9時までにはねられている

【9月の保健行事】

日	曜日	内容	対象学年	日	曜日	内容	対象学年
2	火	発育測定	6年	8	月	発育測定	2年
3	水	発育測定	5年	9	火	発育測定	1年
4	木	発育測定	4年	12	金	日光移動教室 事前健診	6年
5	金	発育測定	3年				

9月9日は
きゅうきゅうひ
救急の日



9月9日は救急（きゅうきゅう）のひです。
みんなはケガをしたらどのような手当をすればいい
いか知っていますか？クイズでケガによっての
正しい手当の仕方を学びましょう。

こんなときどうする？

クイズ

運動と応急手当



1 グラウンドでころんでも
きず
すり傷ができる、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、
はなちで
鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 がんばって走っていたら、
あし
足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ つっていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バスケットボールを
と取りそねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす