



# ほけんだより



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

## 9月の保健目標：けがの<sup>よぼう</sup>予防をしよう

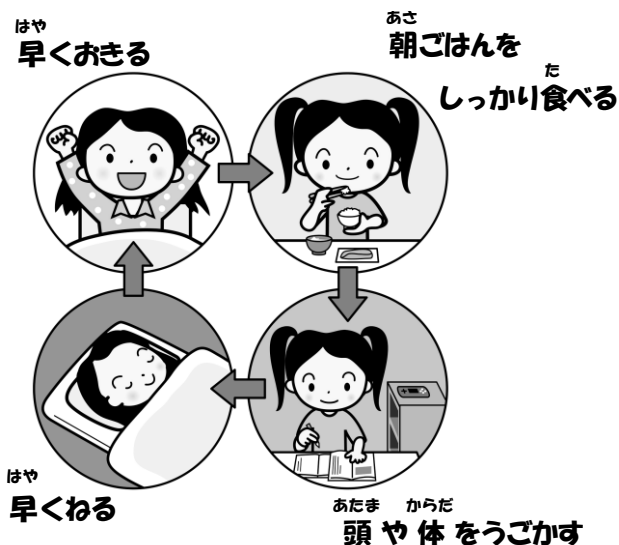
なつやす お  
夏休みが終わりました。みなさんはどのような夏休みを  
すごしましたか？夏休みの思い出を聞けることを楽しみに  
しています。

がっき まいにちげんき がっこう こ けんこう き  
2学期も毎日元気に学校に来られるように、健康に気を  
つけてすごしましょう！



### 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  
たか？生活リズムをもどすには、まず『早おき』からは  
じめることが大切です。そして、ごはんをしっかりと  
食べて、<sup>たいせつ</sup>頭や体を動かし、<sup>からだ てきど</sup>体が適度に疲れることで、  
<sup>はや</sup>早くねることができます。



### とけい 時計にはりをいれて自分の生活をふりかえってみよう

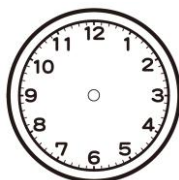
おきる時刻



あさ 朝ごはんを  
た 食べる時刻



がっこう へい じごく  
学校へ行く時刻



おふろに へい じごく  
入る時刻



ねる時刻



### ☑ チェックしてみよう!

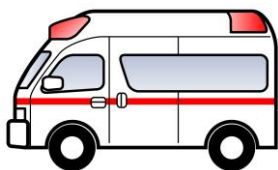
- |                                                                    |                                           |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> あさ 朝起きてから、がっこう へい 学校に行くまで1時間ぐうい じかん 時間がある | <input type="checkbox"/> すいみんは9~10時間とれている |
| <input type="checkbox"/> あさ 朝ごはんはたべることができている                       | <input type="checkbox"/> 9時までにねられている      |

## 【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）の日です。

みなさんはケガをしたらどのような<sup>てあて</sup>手当をすればいいか知っていますか？クイズでケガによっての<sup>ただ</sup>正しい<sup>てあて</sup>手当の<sup>しかた</sup>仕方を<sup>まな</sup>学びましょう。

こんなときどうする？

**クイズ**

うん どう  
**運動**

おう きゅう て あて  
**応急手当**



**1** グラウンドでころんで  
すり傷<sup>きず</sup>ができ、砂<sup>すな</sup>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<sup>てあて</sup>してもらおう
- 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<sup>かお</sup>に当たって、  
鼻血<sup>はなぢ</sup>が出た！

- ア** ティッシュを鼻<sup>はな</sup>につめてうつぶせになる
- イ** すわって軽く下<sup>した</sup>を向き、小鼻<sup>こばな</sup>をつまむ
- ウ** 上<sup>うえ</sup>を向いて首<sup>むくび</sup>の後ろ<sup>うし</sup>を強<sup>つよ</sup>めにたたく

**3** がんばって走<sup>はし</sup>っていたら、  
足<sup>あし</sup>がつってしまった！

- ア** マッサージしながら少しづつのばす
- イ** ついていない足<sup>あし</sup>で、その場<sup>ば</sup>でジャンプする
- ウ** 氷<sup>こおり</sup>などで冷やしながら軽<sup>かる</sup>めにたたく

**4** バasketボールを  
取りそこねて、つき指<sup>ゆび</sup>した！

- ア** 痛み<sup>いた</sup>がおさまるまで様子<sup>ようす</sup>を見る
- イ** あたためながら引<sup>ひ</sup>っぱり
- ウ** 動か<sup>うご</sup>さないようにして冷やす