

えがお



令和8年9月1日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じぶん せいかつ みなお
自分の生活を見直そう

校長 藤田 暁美 養護教諭

ことし ちゅうしゅう めいげつ がつ にち
今年の中 秋の名月は9月25日です。この日は月をながめたり、お
だんご た 団子を食べたりします。日本では、月の模様は「おもちをつくウサギ」
い と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどと様々です。
い せかい さまざま
スマホやゲームなどを少し置いて、月の模様がどんな 形 に見えるのか、
すこ お つき もよう かたち み
自分の目で見てみてください。



はついくそくてい 発育測定があります



ひ 日にち	がつふつか すい 9月2日 (水)	がつみっか もく 9月3日 (木)	がつよっか きん 9月4日 (金)
がくねん 学年	1・2 ねんせい 年生	3・4 ねんせい 年生	5・6 ねんせい 年生

しんちょう たいじゅう はか
身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてください。



がっ こう 学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

あさ
朝

スイッチ 1

あさ ひ あ
朝日を浴びる



スイッチ 2

あさ
朝ごはんを
食べる

よる
夜

スイッチ 3

ゆ ふね
湯船につかる



スイッチ 4

ね まえ
寝る前に
スマホを見ない

げん き がっこうせいかつ おく
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。

なつやす せいかつ みだ ひと はやね はやお いしき
夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。



9月9日は「救急の日」です。「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから急な病気・けが・事故などの手当てについて理解を深くするために設定されました。皆さんは自分で病気やけがの手当ての方法はしていますか？自分でも手当てができるようにこの「救急の日」の機会に考えてみましょう。

＋ 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

正しい 正解 ②

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ましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正しい 正解 ①

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！

正しい 正解 ①

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ります。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。



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。



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。

