



令和 7年 9月 1日
江戸川区立江戸川小学校
校長 養護教諭

夏休みが明けて、2学期が始まりました。みなさんは、夏の間、どんなふうに過ごしていましたか。夜ふかしをしたり、朝遅くまで寝ていたりした人もいないかもしれませんね。

9月は、生活リズムも元にもどすチャンスです。朝ごはんをしっかり食べて、学校に来て、夜は早く寝る。そんな生活をくり返すことで、だんだんと体がととのってきます。生活リズムがくずれたままだと、体がだるくなったり、気分がすぐれなかったりすることもあるので、少しずつ「いつものリズム」に戻していきましょう。

また、9月になっても暑い日が続いていますが、段々と朝晩は涼しくなってきます。気温の変化が大きいほど体調をくずしやすくなります。服を調節したり、手洗いうやうがいをしたりして、自分の体を大切にしましょう。

〇●〇 9月の保健行事予定 〇●〇

3日(水)	発育測定	1・3・5年
4日(木)	発育測定	4・6年
5日(金)	発育測定	2年
26日(金)	歯科講話	3年

★体育着を持って
来てください。



<9月の保健目標 きそく正しい生活をしよう>

夏休み中に取り組んだ「健康カード」。

朝と夜の歯みがきをして生活リズムを大きく崩さずに過ごせましたか？SNS家庭ルールは、守れましたか？

「できた！」という人は、その習慣をぜひ続けていきまよう。「ちょっとむずかしかったなあ・・・」という人は9月からの学校生活で、またあらためてチャレンジしてみましょう。

2学期は、行事や学習も多く、がんばりどころがたくさんある学期です。元気にすごすためには、「早ね・早おき・朝ごはん」がとても大切です。学校生活のリズムに合わせて、心も体もととのえていきましょう。



9月の元気ポイント:いろいろな病気から体を守ろう!!!

- この夏、また新しいコロナウイルスが広がってます。手洗い・うがいでしっかり予防しましょう。
- ・外からかえったら、石けんで20秒でいいいに手洗い
 - ・ごはんの前、トイレのあとも忘れずに
 - ・うがいでのどをスッキリ
 - ・こまめにかんきをしよう
 - ・体がつかれていたら休むのも大事!

保護者の方へ

新しい変異株のコロナウイルスも広がりつつあります。症状は軽いことが多いようですが感染力も強く、夏休み明けの子供たちは体調を崩しやすい時期です。

★ご家庭でできる工夫として★

- ・生活リズムのリセット:早寝・早起き・朝ごはん
- ・無理をさせない:熱やのどの痛みがあるときは、登校を控えるなど様子を見る
- ・家庭での習慣付け:手洗い、うがいを家庭で一緒に

学校と家庭で一緒に声をかけあって、子供たちの健康を守っていきましょう。

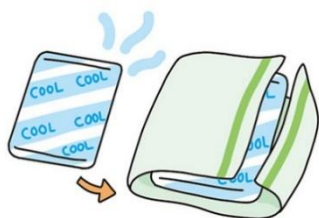


ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



おう きゅう

応急
手当

〇×クイズ?



次の応急手当は正しい? それともまちがっている?
〇か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



(手と足の指の間に
2センチの距離を
〇... 1

(手と足の指の間を
1センチの距離を
×... 2

(手と足の指の間を
1センチの距離を
×... 1

正しい