

ほけんだより 9月



令和8年9月1日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

9月に入り、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか？ 暦の上では秋ですが、日中はまだまだ暑さが続くようです。朝晩の寒暖差や、冷房による急な寒さは体調を崩す原因にもなります。脱ぎ着しやすい上着を持参するなど、工夫して生活しましょう。

ほけんぎょうじ 保健行事

9/2（水）	計測（6年生）
9/3（木）	計測（5年生）
9/4（金）	計測（4年生）
9/7（月）	計測（3年生）
9/8（火）	計測（2年生）
9/9（水）	計測（1年生）
9/24（木） 25（金）	色覚検査 （4年生希望者、 その他希望者）
9/28（月）	色覚検査 （1年生希望者）

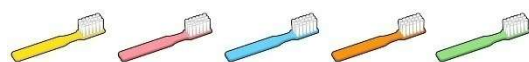
計測
身長・体重を測定します。
体育着の持参をお願いします。

色覚検査
希望者にのみ実施します。
1、4年生には、希望調査を
9/7（月）に配布いたします。希望される場合は、9/11（金）までにご提出をお願いします。
他学年で希望される場合は、別途ご連絡ください。

は 歯みがきカレンダーの提出

夏休みも、歯をきれいにすることを意識できましたか？ 歯みがきカレンダーは担任の先生に提出しましたか？

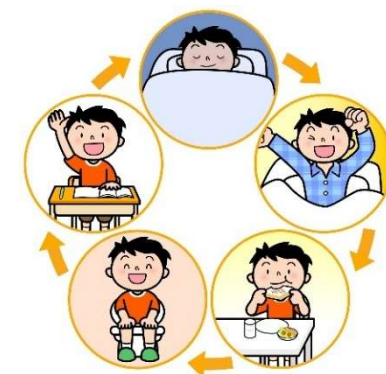
外出時など、歯みがきができないときはぶくぶくうがいをするだけでも効果があるとされています。キャップ 1杯分くらいの水を口に含み、前後左右でぶくぶくうがいをします。終わったらそっと吐き出して軽く口をすすぎましょう。



けんこう 健康ふりかえりカードにご協力ください

夏休みは生活習慣が崩れがちです。夏休み明けの1週間で規則正しい生活習慣に戻せるよう、健康ふりかえりカードへのご協力をお願いいたします。
集計結果等は、今後のほけんだよりにてお知らせします。

実施期間：9月2日（水）～9月6日（日）
実施内容：就寝・起床時刻、歯みがき、朝ごはん、
排便、外遊び、朝のあいさつ、勉強時間、
SNS家庭ルール
＊毎朝、担任に提出します。
＊最後に振り返りを記入して、9/9（水）までにご提出をお願いいたします。



保護者の方から見て、どのような様子だったかをご記入いただけますと、お子様の励みになると思います。よろしくお願いいたします。

9月9日は救急の日

きゅう(9)きゅう(9)の語呂合わせから、9月9日は救急の日とされています。



けがをしたら・・・

- ①傷口のよごれをしっかりと洗い流す
- ②血が止まらない時は、傷口をおさえて止血する
- ③傷口をばんそうこうなどで保護する

はなぢ 鼻血が出たら・・・

下を向いて、小鼻を親指とひとさし指でしっかりつまむ

※やってはいけないこと
・上を向く ・首の後ろをたたく

