

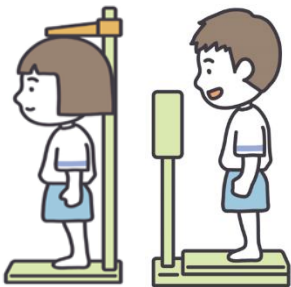


2026年9月1日
保健室より

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まります。今年も暑い夏休みでしたが、楽しい夏休みが過ぎましたか？まだまだ、暑い日は続きます。運動会練習も始まるため、水分補給をこまめに
行い、睡眠もたっぷり取って、熱中症にならないように、しっかりと対策をしましょう。



9月保健行事日程

ないよう 内容	ひ 日にち	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
 はついくそくてい 発育測定	がつ か すい 9月2日(水)	ねん 6年	たいそうふく わす も 体操服を忘れずに持ってこよう！ 
	がつ か もく 9月3日(木)	ねん 3年 ねん 5年	
	がつ か きん 9月4日(金)	ねん 2年 ねん 4年	
	がつ か すい 9月9日(水)	ねん 1年 おおぞら そよかぜ	
しかほけんしどう 歯科保健指導	がつ か か 9月8日(火)	ねん 3年	は 歯ブラシ・コップ・フェイスタオル・ たくじょうかがみ せんたく こ 卓上鏡・洗濯ばさみ2個・ポケット ティッシュを忘れずに用意しよう！

☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

●熱中症予防について

9月も暑い日が続くと予想されます。睡眠不足・朝食抜きは熱中症のリスクが大きく上がります。お子様の健康管理を十分をお願いします。また、熱中症・感染症予防の観点から、内容量がお子さんに適した水筒を必ず持たせていただくようお願いします。

●お子さんの体調について

「夏休み中に大きなけがや病気をした」「新たにアレルギー症状などが出た」など、調子の悪いところや気になることなどがありましたら、学校にお知らせください。

●治療報告書の提出をお願いします

1学期におこなった健康診断の結果、治療が必要なお子さんには治療勧告書を配付済みです。夏休み中に受診・治療をおこなった場合は報告書の提出をお願いします。

9月の保健目標

よぼう
☆けがの予防をしよう☆

けがをして保健室に^{ほけんしつ}来室したり、教室で^{きょうしつ}ばんそうこうをもらったりしたことはありませんか？
けがは、ちょっとした不注意や「これぐらい大丈夫」という^{だいじょうぶ}気持ちから起こることがあります。
では、けがを防ぐためには、どんなことに^き気をつければ良いのでしょうか？また、けがをした場合^{ばあい}どういう^て手当てをすれば良いのでしょうか？

〈こんなときに^き気をつけよう！〉

- ^かろう下を走っていないかな？ □^{かいだん}階段をふざけながら、^{のぼ}り^お下りしていないかな？
□^{うんどう}運動する前に^{まへ}準備運動をしているかな？ □^{ゆうぐ}遊具を^{ただ}正しく使っているかな？

ケガをしたときは



き きず 切り傷
→^{せいけつ}清潔なガーゼを
^あ当てて^お押さえる

ねんざや打撲
→動かさないよう
にして^ひ冷やす



きず すり傷
→^{すいどうすい}水道水でよく^{あら}洗う

やけど
→^{すいどうすい}水道水でよく
^ひ冷やす



9月1日は防災の日です。8月には、^{しゅうちゅうこうう}集中豪雨による大雨などの自然災害がありました。災害は、いつ起こるのかわかりません。今回は、いつ起こるかわからない地震について、最初に取るべき行動は何かを覚えておきましょう。

地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

^{つくえ}机の下など、^{もの}物が落ち
てきたり倒れてきたりし
ない場所に^{ばしょ}移動し、揺れ
がおさま
るのを待
ちます。



屋外にいるとき

^{たても}建物の近くは、^わがれきや割
れたガラスなどが落ちてくる
^{きけん}危険が。建物から離れて、カ
バンなどで
^{あたま}頭を守りま
しょう。



ショッピングモール
などにいるとき

^{たな}棚やガラスケ
ースから離れて
^{はな}ていりぐち
^{つうろ}通路へ。出入口
に向かわず、店
員さんの指示を
待ちましょう。

