

ほけんだより 9月

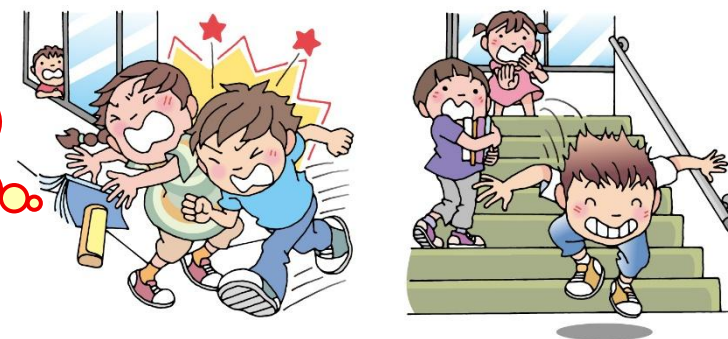
令和8年9月1日
江東区立豊洲北小学校
校長 佐藤 勝行
保健室 養護 教諭

今年は例年より1週間長い夏休みでしたね。みなさんはどんな思い出ができましたか？
夏休み中、「夜ふかしをしてしまった」「朝すっきり起きられなかった」という人は、少しずつ学校生活のペースに戻していきましょう。
体調を整えて、前期後半を元気に過ごすためにも、規則正しい生活と熱中症予防を心がけていましょう。



豊北小では、ぶつかるけがが**【打撲】**が1番多いです。
けがを防ぐポイントは「**ルールを守る**こと」、「**危険を予測**して行動すること」です。

こんなことはありませんか？
気を付けましょう。



自分の体を自分で大切にできるように、けがの手当の仕方を確認しましょう

ころんですりむいた！



傷口を水でよく洗いましょう。
血が出ていたらばんそうこうを貼ります。

カッターで指を切った！



傷口を心臓より高く上げてハンカチでぎゅっと押さえていると血が止まります。

友達とぶつかって頭を打った！



冷やしながら、安静にします。頭を打った後にクラクラしたり、気持ちが悪くなったりしたら大人に伝えます。

熱いスプーンがかかってやけどした！



すぐに水道の水でよく冷やします。

鼻血が出た！



軽く下を向いて、親指と人差し指で鼻をつまみます。

足をひねってねんざした！



R: 安静に
I: ひやす
C: 圧迫
E: 上にあげる

保護者の皆様へ

お子さんの生活リズムについて

夏休み明けは生活ペースの乱れから、体調を崩してしまうお子さんが多くみられます。特に睡眠不足は体調不良を引き起こすだけでなく、集中力の低下など学校生活にも影響を及ぼします。ぜひご家庭でも生活リズムを振り返り、毎日決まった就寝時刻を設定して、十分な睡眠時間を確保できるようご協力をお願いいたします。

持ち物について

衛生管理や汗対策のため、ハンカチ（汗拭きタオル）とティッシュは毎日必ず持参できるよう、お声かけをお願いいたします。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

9月の予定

9月 8日（火）
29日（火）
30日（水）

宿泊行事前健診（6年）13:00～

発育測定（4年）

//

体育着を忘れずに持ってきてきましょう。