

# ほけんだより 9月

令和7年9月1日  
練馬区立旭丘小学校

No.6

9月の保健目標  
規則正しい生活をしよう



長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。  
今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。夏の疲れが出て、体調をくずさないように生活リズムを整えることが大切です。夏休み気分が抜けないという人も、この1週間で「夏休みモード」から「学校モード」にスイッチを切りかえて、少しずつ慣らしていきましょう。ぜひ、ご家庭でもサポートをお願いします。

## 治療は済ませましたか？

夏休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には新しいものを渡しますので、保健室までお知らせください。校医検診（内科・眼科・耳鼻科）で「受診のすすめ」を受け取られた方は、受診をしないとプールに入れませんので、早めの受診をお願いします。（アレルギー性結膜炎B・アレルギー性鼻炎Bの方は悪化してなければ受診の必要はありません。）

## 9月の健康診断予定

実施日	項目	対象学年	連絡事項
9月3日(水) 4日(木) 5日(金)	身体測定	5・6年・あさひ 3・4年 1・2年	・体育着で行います。 ・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。

## お家の方へ～こんな時はお知らせください～

- 夏休み中に病院にかかるようなケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になることがあれば養護教諭 浅川 までご連絡ください。

## 抜け出せ！夏休みモード



裏面もご覧ください→



9月9日は救急の日です。

みなさんはケガをしたときの正しい応急手当を知っていますか？応急手当の方法を覚えて、保健室に来る前に、まずは自分でできる手当をしてみましょう。

すりきず



水道水でよく洗う

鼻血



小鼻をおさえて下を向く

突き指



氷などで冷やす

やけど



水道水でよく冷やす

すりきず



清潔なガーゼを当てて押さえる

ねんざ



動かさないようにして冷やす

目にゴミ



洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする

どこにあるか知っていますか？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口



地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話



駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう