



令和8年9月1日
練馬区立小竹小学校
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は、それぞれのご家庭で楽しい時間を過ごされたことと思います。一方で、生活リズムが夏休みモードのままになっているお子さんもいるのではないのでしょうか。学校生活を元気に送るためには、生活リズムを整えることが何より大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、少しずつ規則正しい生活に戻していきましょう。

2学期は、運動会や展覧会など、多くの学校行事を予定しています。今月からは運動会の練習も始まり、暑さが残る中で活動する日も増えてきます。十分な睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて登校することは、熱中症予防やけがの防止、集中力の維持にもつながります。毎日の健康観察や水筒の準備など、引き続き、ご家庭での声掛けや見守りをよろしくお願いいたします。

《9月の保健目標》

【規則正しい生活をしよう！】

徐々に学校モードにしていきましょう！



★ 発育測定を行います ★

成長の様子を確認するため、夏休み明けすぐに発育測定を行います。夏休みの間にぐんと身長が伸びたり、体つきがしっかりしてきたりしたお子さんもいるのではないのでしょうか。

体の成長には個人差があります。結果を他の人と比べるのではなく、自分自身がどれくらい成長したか、皆さん一人一人の健康を見つめる手がかりにいただければと思います。

○実施予定日

- 9/2 (水) 1・2年生
- 9/3 (木) 3・4年生
- 9/4 (金) 5・6年生

○測定項目

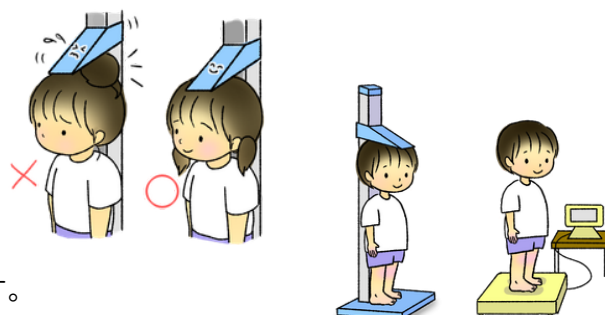
身長・体重

当日は体育着の持参を忘れずに！

髪が長い人は結ぶ位置

に気を付けましょう！

髪の毛を高い位置で結ぶと、正しい身長が測定できないことがあります。



発育測定の結果は9月下旬頃に配布予定です。

9月9日は「救急の日」



「99」は（きゅうきゅう）と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。この日は、けがや急な病気に備えて、いざというときの正しい行動や応急手当について考える日です。自分と周りの人の命を守るために自分にできることを考えてみましょう。



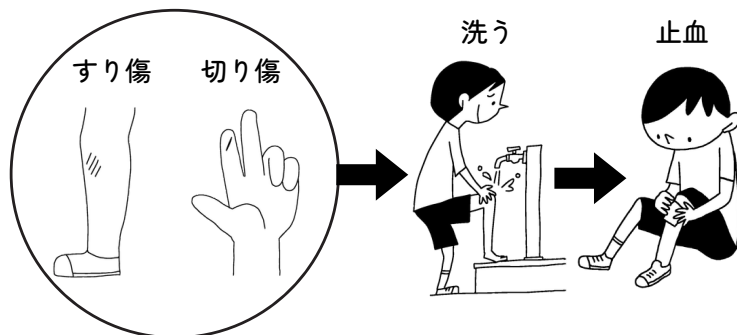
もしけがをしたら・・・

まず自分にできることは何だろう？

学校生活では、転んだり、ぶつかったりと、思いがけずけがをしてしまうことがあります。そんなとき、慌てずに適切な応急手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができます。学校でよくあるけがと、自分でできる応急手当についてご紹介します。

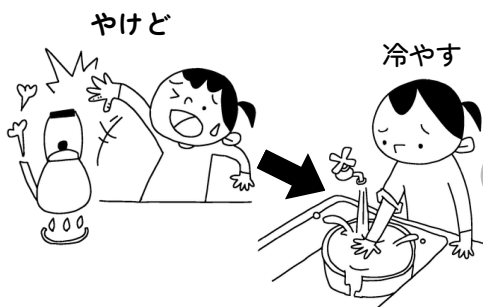
★ すり傷・切り傷 ★

昨年度、小竹小のけがNo.1は「すり傷」でした。すり傷や切り傷などのけがをした場合は、すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。水洗いには、傷口とその周りについた細菌を洗い流したり、傷口が冷えることで痛みを和らげたりする効果があります。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチで押さえながら保健室に行きます。出血が多いときは止血が優先ですので、傷口を押さえ、すぐに周りの大人に相談してください。出血が続くときや、傷口が深い場合は、病院に行くようにしましょう。



★ やけど ★

やけどは、すぐに流水などで冷やします。目安としては痛みが軽くなるまで冷やします。水で冷やしづらい目や顔などを冷やす場合は、氷や保冷剤を布などで包んで当てましょう。やけどをした部分を冷やすことにより、皮膚の深部までやけどが進むのを抑えることができます。やけど後に、水ぶくれができることがあります。水ぶくれは傷を保護して治す働きがあるため、つぶさないようにしましょう。

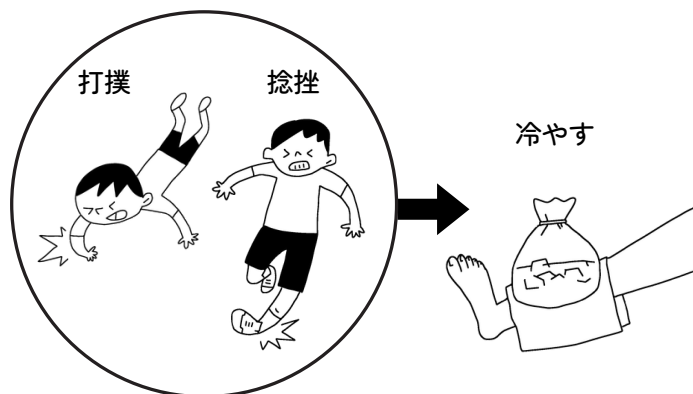


こんなときは病院へ！

- ・痛みが長く続く
- ・広い範囲のやけど
- ・大きな水ぶくれができている
- ・皮膚が黒くなったり、白くなったりしている

★ 打撲・捻挫 ★

打撲や捻挫をすると、赤く腫れ、痛みを感じることが多いです。けがをした部分は無理に動かしたり温めたりせず、氷水や保冷剤等で冷やし、安静にします。痛みが強い場合や、2～3日しても腫れがひかない場合などは、病院に行くようにしましょう。



★ 鼻血 ★

鼻血が出たときは、下を向き、親指と人差し指で小鼻の横を押さえましょう。鼻血の多くは、「キーゼルバッハ」という鼻の入り口近くの細い血管から出血します。この部分を5～10分間ほど押さえっていると、自然に治まることがほとんどです。鼻血が出たときに上を向いてしまうと、血がのどに流れ、気持ち悪くなることがあります。上を向かないようにしましょう。

○ 前かがみで押さえる

✗ 上を向く



押さえる部位

