



9月

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

せいかつ  
**生活のリズムを**  
ととの  
**整えよう!**

令和8年9月2日  
江東区立東陽小学校  
校長 安田 照雄  
養護教諭 大田黒 恵美

夏休みが終わり、学校がはじまりました。長いお休みをみなさんはどんなふうにごすごしましたか。東京は暑い日が続いたので、エアコンのついた涼しい室内で過ごすことが多かったのではないでしようか。天気予報では9月も暑い日が続くようなので、十分な睡眠をとり、しっかりと水分を補給して熱中症にかからないように気をつけましょう。

この夏は手足口病やヘルパンギーナという感染症が流行しました。学校感染症のひとつで、症状がひどい場合には出席停止です。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も感染者数が増えています。発熱やのどの痛み、長引く咳などのかせ症状のある場合には医療機関への受診をお願いします。また、体調不良の場合には無理をせず登校は控えましょう。

※給食準備中には全員の児童がマスクを着用しています。毎日マスクをもたせてください。



9/2(水)～9/8(火)ハッピー貯金通帳を記入して、生活習慣のふり返りに取り組みます。毎日の生活リズムを見直して学校の生活リズムに慣れましょう。

はやあ  
**早起きをして**  
たいよう ひかり  
**太陽の光をあびよう**



あさ  
**朝ごはんを**  
かならず食べよう



しっかり体を  
動かそう



よる はやね  
**夜は早く寝よう**



## 9・10月の保健行事

| 日付      | 検査項目          | 実施学年   |
|---------|---------------|--------|
| 9/8(火)  | 身体測定          | 5年     |
| 9(水)    | 身体測定          | 4年     |
| 10(木)   | 身体測定          | 3年     |
| 11(金)   | 身体測定          | 2年・仲よし |
| 14(月)   | 身体測定          | 1年     |
| 15(火)   | 身体測定          | 6年     |
| 未定      | 色覚検査          | 4年希望者  |
| 10/9(金) | 生活習慣病<br>予防検診 | 4年希望者  |
| 20(火)   | 就学時健診         | 新1年    |

○髪の長い人は頭の後ろやてっぺんではむすばないようにしましょう。  
○体育着で行います。忘れなないようにしましょう。



## 熱中症対策

- こまめな水分補給。
- そとではぼうしをかぶる。
- すいみんをしっかりとり。
- 栄養バランスのとれた食事
- 朝ごはんは必ず食べる。
- 体調がおかしいときは、近くのおとなに知らせよう。

夏休み明けは特に気をつけよう！

# せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

なつやす あいだ 夏休みの間にのんびりしすぎて、がっこう き か 学校モードに切り替えるのが大変な人はいませんか？けんこう まいにち 健康な毎日を送るためには、せいかつ ととの 生活リズムを整えることはとてもたいせつです。まいにちげんき す 毎日元気に過ごせるよう生活リズムを見直そう！

## あさ 朝のスケジュールをつくろう！

まずがっこうにつくじかんを書きます。それまでにがっこうにつくためにはなんじに何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

| がっこうにつくじかん | いえで出るじかん | あさ朝ごはん | みじたく身支度 | おきるじかん | ねるじかん |
|------------|----------|--------|---------|--------|-------|
| :          | :        | :      | :       | :      | :     |
|            |          |        |         |        |       |

あさ朝のスタートがうまくいくと、いちにちきぶんよ一日が気分良くすごせますね。そのためにはなんじ何時にねるとよいか、おうちの人ひとと話して決めましょう。



## やってみよう！けがのてあてクイズ！



ころんでしまったときの  
てあては？

- ①きずをよくあらう
- ②そのままかわかす

正解は ①

きずくち すな 傷口に砂などの異物があると、きん 菌が増え、かろう 化膿の原因になります。ころんでしまったら、すぐあら 洗って、いぶつ とのぞ 異物を取り除くことが大切です。



ち 血をとめたいときは、  
きずくち 傷口を…？

- ①しんぞう 心臓より高くする
- ②しんぞう 心臓より下にする

正解は ①

ち 血が出ているところをせいけつ 清潔なハンカチやガーゼでおさえながら、しんぞう 心臓より高くあげると、ち 血がとまりやすくなります。



はなぢ で 鼻血が出た！  
はな 鼻をつまんで…？

- ①うえをむく
- ②したをむく

正解は ②

はなぢ で 鼻血が出たら、かお 顔をやや下向きにし、じぶん 自分の親指と人さし指でこばな 小鼻をしっかりとつまみます。うえをむくと、はなぢ 鼻血を飲みこんでしまい、きぶん 気分が悪くなって吐いてしまうことがあります。

ぶつけてしまった！まず、することは？

- ①シップをはる
- ②ひで冷やす

正解は ②

ぶつけたときは、こおり 氷でふん ひ 20分冷やしましょう。ひや 冷やすことで、いた 痛みをやわらげるとともに、けっかん 血管をしゅうしゆく 収縮させて、ないしゅっけつ 内出血やえんしょう 炎症をおさえます。一方、シップはひや 冷やすこうか 効果はありません。