



ほけんだより

令和8年9月1日

豊島区立駒込小学校

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。みなさん、体調をくずすことなく過ごせましたか？
久しぶりの学校は、楽しい気持ちと少しつかれた気持ち、どちらもあるかもしれません。無理をせず、
休める時は、しっかり休みながら少しずつ学校ペースを取りもどしていきましょう。まだまだ暑さが続
きます。休養と水分をとりながら、元気に過ごしていきましょう。



こんげつ もくひょう き そくただ せいかつ
今月の目標・・・「規則正しい生活」



さて、2学期は、5年生の移動教室や運動会、展覧会など行事がたくさんあります。生活のリズムや
お休み気分を学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう。

保健室からの夏休みの宿題「生活リズムカード」は9月4日までに提出してください。

夏休み明け、ねむれていますか？

しょうがくせい すいみんじかん
小学生の睡眠時間は、9～12時間



あさ7時に起きる場合・・・夜7時～10時の間にねるようにしましょう。

せいかつ
生活リズムをとりもどすポイント5

① 起きる時間を
守ろう



ねる時間よりも、起
きる時間を整える
ことが第一歩です。
休日でも起きる時間
を大きく動かさない
ようにしましょう。

④ 朝の光を
浴びよう



朝の光は、体内時計
を整える重要な
役割があります。
起きてから1時間以
内に浴びることがす
められています。

⑤ 朝ごはんを
食べよう



朝食をとることは、規則正しい生活
リズムづくりにつな
がります。
朝食を食べないと、生活リズムが後
退し、さらに朝食
の欠食が増え、肥満
のリスクも高まりま
す。

② 日中は
体を動かそう



1日60分以上が
目安です。日中の適
度な運動は、心地よ
い睡眠にもつながり
ます。
逆に、座りっぱなし
やスクリーンタイム
は2時間以下がよい
といわれています。

③ ねる前は明るい
光を避けよう



夜にスマホやタブレ
ットなどの明るい
光を浴びると、寝つ
きや睡眠の質が悪く
なります。
ねる部屋に、スマホ
やタブレットは持ち
こまないようにしましょう。



全部を一気に変えなくても大丈夫です。
まずは「朝、決まった時間に起きる」ことから始めましょう。

9月9日は『救急の日』

応急処置クイズ

けがの**なまえ**と、けがに**たい**する**おうきゅうしよち**を線で結びましょう。
答えは**ほけんしつ**の廊下の**ろうか**の**ほけん**だよりを見てね！

けがの**なまえ**・どんなけが

すりきず



ころんだり、すべったりして、ひふの**ひょうめん**がずれてできるけが

き切りきず



はさみや**かみ**などで、ひふが切れて**ち**が出るけが

はなぢ
鼻血



鼻の中の**ねんまく**がきずついて**ち**が出るけが

だぼく



ボールやものにぶつかったり、**ころ**んだりして、あざになったり、はれたりするけが

ねんざ



関節をひねったり、関節のまわりの**すじ**などを痛めるけが

けがに**たい**する**おうきゅうしよち**

きずぐちを**みず**できれいにあらい、よごれを落としてから、ガーゼやばんそうこうでおおう。



つめたいタオルや保冷剤で10～15分くらい冷やす。



小鼻を指でつまんで、顔を少し下に向け、10分ほど静かにする。



保冷剤など、冷たいもので冷やし、動かさず**あんせい**にする。はれがひいてきたら、やさしく動かす。



心臓より高い位置で、清潔なガーゼなどをあて、**ち**が止まるまでおさえる。



— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

保健室で、「なんで消毒しないの?」と聞かれることがあります。みんなの傷を治す力を信じて、保健室では、消毒液を使わず手当てすることが多いです。ご理解ください。

大切なこと

- けがをしたときは、周りの大人に知らせましょう。
- 応急処置をしても痛みやはれがひどい時は、病院へ行きましょう。
- ふだんからけがをしないように、周りを見て行動しましょう。



9月の保健行事

2日(水)～11日(金)発育測定 時間割の都合で、時程が変更となる場合がありますので、担任よりお知らせします。
24日(木)秋季歯科検診 歯みがきを忘れずしてきましょう。