



令和7年9月1日  
豊島区立西巣鴨小学校  
校長 後藤 大輔  
養護教諭 長濱 由紀子



まだまだ暑い日が続きますが、夏休みが終わり2学期に入りましたね。  
夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるかったりして  
いる人は生活のリズムを整えていきましょう。

また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気分が沈んだり、学校  
に行きづらい時は、無理をせず少しずつ夏休み明けの生活に戻していく事が  
大切です。

## 自分でできる？ けがの手当て



9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないと  
きは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら  
洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お  
押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ  
冷やす

ねんざやだばく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

## しつじゅんりょうほう 湿潤療法って 知っていますか？

すり傷や切り傷などの比較的軽いけがをしたときに、傷口を乾かさずに治す方法を「湿潤療法」と言います。これまでの乾かして治す方法よりも早く、きれいに治ります。治療で使う被覆材（傷口を覆うもの）は薬局で市販されていますが、いくつか種類があるので説明書をよく読んでください。使うときのポイントはこれまでの手当てと同じく、はじめに傷口の汚れを水でよく洗い流すことです。



## どうしてケガをしたのかな？



どれもどこかの学校で起こったことがある事故。事故が起こった理由と、ケガをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

廊下の角で  
歩いてきた人に  
ぶつかった

なぜぶつかった？



貼ぐには？

イスに座っていて  
後ろに倒れて  
頭を打った

なぜ倒れた？



貼ぐには？

階段から落ちた

なぜ落ちた？



貼ぐには？

ぼうきが  
顔に当たって  
目にケガをした

なぜ目に当たった？



貼ぐには？

9月の予定

保護者の方へ



| 月日       | 学年                             | 内容                           | 注意事項                                                         |
|----------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 9月2日(火)  | 5・6年                           | 発育測定                         | 体育着で測定                                                       |
| 9月2日(火)  | 全学年                            | 元気アップカード始<br>(配布日)<br>記入は3日～ | 2～6年はFORMに入力<br>1年、たけのこはカードに<br>記入                           |
| 9月3日(水)  | 3・4年                           | 発育測定                         | 体育着で測定                                                       |
| 9月4日(木)  | たけ・1・2年                        | 発育測定                         | 体育着で測定                                                       |
| 9月9日(火)  | 4年生希望者<br>昨年度未受診の<br>希望者(現5年生) | 色覚検査                         | 検査希望申し込み用紙を<br>本日(9/1)配布します。<br>用紙の <u>提出期限は9/4(木)</u><br>です |
| 9月10日(水) | 全学年                            | 元気アップカード終<br>(提出日)           | 1年、たけのこはカードを<br>担任まで提出                                       |
| 9月17日(水) | 全学年                            | 歯磨き巡回指導<br>(1～4校時)           | <u>ご家庭から持参していただ<br/>くものがあります</u><br>(下記参照)                   |



## 歯磨き巡回指導

歯科校医の先生や歯科衛生士さんが来校し、歯の染め出しを行ない、磨き残しのない上手な歯磨きの方法について、指導をしてください。当日は以下の道具を忘れず持参してください。

### 【歯みがき指導の道具】

小学校

歯みがき指導の日までに準備をして持ってきてきましょう。



\*③空の紙パック  
(吐き出し用の水を入れる。)は学校給食の牛乳パックを使用するので、持参しなくて大丈夫です。

※5,6年生のみ  
7歳、赤エンビツ