



今月のめあて **けがにきをつけよう！**

令和7年 9月 1日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすいのが9月です。生活リズムを整えて、元気に過ごすことができるようにしましょう。



おうちの方へ

お子様が夏休み中に大きなけがや病気をした・検査に行った・お薬が変更になった等、健康面で変わったことがありましたらお知らせください。

提出物のおねがい

「夏休み 健康チェックカード」

今月の保健行事

月日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
9月 3日	水	富士五湖移動教室 事前検診	5年	しおり（検温表）を忘れずに持ってきてください。
9月 4日	木	身体測定	2年	体育着を忘れずに持ってきてください。 髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。
9月 5日	金		6年・あゆみ	
9月 8日	月		4年	
9月 9日	火		3年	
9月 10日	水		5年	
9月 18日	木	学校保健委員会	1年	
9月 30日	火	秋季歯科検診	全学年	ていねいに、歯みがきをしてきてください。

9月の発育測定の前に、「睡眠の大切さ」についての保健指導を行います。睡眠不足になるとどうなるのか、睡眠の効果、必要な睡眠時間、ぐっすり眠るためにはどうしたらよいのか等をお話します。お話を通して、明日の自分のために少しでも早く眠ることを心がけてくれたら良いなと思っています。

大切な すいみん



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。

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

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

けがや具合が悪いときに教えてください

けがをしたときや具合が悪くて保健室に来たとき、みなさんが話してくれる情報がとても役に立ちます。次のことについて、できるだけ詳しく教えてください。

- ①どこが（からだの部分）
- ②どうした（けがの様子や具合の悪さ）
- ③いつ（時間）
- ④どこで（場所）
- ⑤なにをして（そのときの行動）



令和7年度 学校保健委員会を開催します

日 時：9月18日（木） 14：00～15：00

場 所：2階 家庭科室

講 演：「健康な身体について」 本校内科校医 坂田 優 先生

ご参加をお待ちしております。

お知らせ

治癒証明書は、「登校許可証」に名称が変更になりました。今まで通り、学校感染症に罹った後登校する際には、医療機関で記入をもらい学校に提出してください。変更点としては、出席停止期間の欄が増えました。学校HPにも新様式を掲載しております。