

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
豊島区立目白小学校
校長 稲垣 昌弘
養護教諭



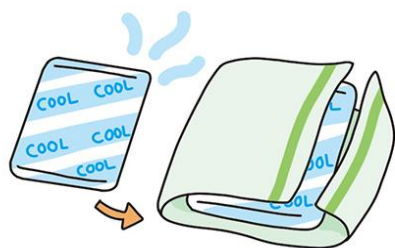
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは学校モードに切り替えられていますか？生活リズムが乱れていると、体調不良の原因になります。早寝早起きをして体調を整え、元気に過ごせるようにしましょう。暑さの厳しい日は、まだ続きます。汗ふき用の大きめのタオルを持ってくる、大きめの水筒を持ってくるなど、暑さ対策も忘れずに行いましょう。

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

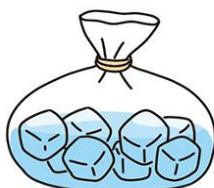
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても、痛みやはれが続くときは、なるべく早くお医者さんでみてもらいましょう。

～手のひらを冷やして熱中症対策をしよう～

手のひらには、AVA という血管があり、体温が上がると熱を逃がす働きがあります。そこを冷やすことで「冷えた血液」が全身を巡り、効率的に体温を下げることができます。「洗面器やバケツなどに5分ほど手をつける」、「15秒ほど流水で冷やす」など、実践してみてください。



保護者の皆様へ

～夏休み中の身体の様子、2学期の様子について～

夏休み中に、大きな病気にかかったり、大きなけがをしたりした場合には、学校生活で配慮すべきことを含め、詳細について、担任もしくは養護教諭にご連絡ください。

夏休み明けは「行き渋り」が多くなると言われています。1学期に心のエネルギーを使いすぎて疲れてしまったり、気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子様の様子がいつもと違って心配や気がかりがあるようなら、担任や養護教諭にご相談ください。

～9月の保健行事について～

9月の保健行事の日程は以下の通りです。日時や注意点をよくご確認ください。

身長・体重の大幅な増減や気になる様子がみられる場合には、保護者の皆様や児童本人に、夏休みの過ごし方について、個別に確認をさせていただくこともあります。

日時	検診・検査等	対象	注意点
3日(木)午前	発育測定	6年	体育着を持ってくる。頭の高い位置で髪を結んだり、リボンやヘアピンを付けたりしない。
4日(金)午前	発育測定	5年	同上
10日(木)午前	歯みがき指導	全学年	別紙のお知らせをよく読み、忘れ物がないように準備をお願いします。
11日(金)午前	発育測定	4年	体育着を持ってくる。頭の高い位置で髪を結んだり、リボンやヘアピンを付けたりしない。
14日(月)午前	発育測定	3年	同上
15日(火)午前	発育測定	2年	同上
16日(水)午前	発育測定	1年	同上
18日(金)午前	歯科検診	2・3・4・5年	朝、歯をしっかりとみがいてくる。 矯正器具を使用している場合は、検診時に伝える。
29日(火)午前	歯科検診	1・6年、欠席者	同上

※日程は変更することがあります。

❖ よい歯のバッジについて

9月10日(木)の歯みがき指導終了後に、全児童に「よい歯のバッジ」を渡します。

6月の歯科検診後、歯科医の治療や相談が必要な児童のうち、受診報告数は40%でした。夏休み中に受診した人は、結果のお知らせ(ピンクの用紙)を提出してください。歯の健康のために、定期的に歯科医院にて、歯の検診をすることをお勧めします。また、歯みがき指導で習ったみがき方で歯をていねいにみがき、よい歯の習慣を続けてください。

