



えがお

2025. 9. 1
千早小学校
ほけんだより9月号

長い休みが終わり、校舎に元気な子供たちの声が戻ってきました。夏休み中、大きな事故やけがなく、元気に2学期のスタートを切ることができました。子供たちは背がぐんと伸び、いっそうたくましくなったように思います。秋が近づいているとはいえ、まだまだ暑い日が続く、まもなく運動会の練習も始まります。体調を崩すことのないよう、次の生活チェックを参考にして、早く学校生活のリズムを取り戻し、充実した学校生活を送りましょう。



夏休みあけの生活、



きちんとできているかな？

生活をチェックしてみよう

- 朝、スッキリと目が覚めない。
- 朝はいつも時間がない。
- 便秘になりやすい。
- 寝付きが悪い。

※一つでも当てはまった人は、
生活リズムをもう一度見直してみましょう。



夏休みあけの

生活リズムチャレンジ

- 普段よりも10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に終わらせる。
- 朝、必ずトイレタイムを作る。
- 普段よりも30分早く寝る。



9月の保健行事

2学期も様々な保健行事が予定されています。
引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

日にち	内容	対象学年	時間	注意事項
9月2日(火)	計測(身長・体重)	2・4・6年	午前中	体育着で計測を行います。 頭の頭頂で髪の毛を結ばないようにしてください。
3日(水)		1・3・5年		
4日(木)	視力検査	5・6年		眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてましょう。
5日(金)		3・4年		
11日(木)		1・2年		
18日(木)	秋季歯科健診	全学年	9:00から	家で歯をきれいにみがいてきましょう。

<結果のお知らせについて>

9月に実施予定の検査・健診がすべて終了した後、結果をまとめて水色封筒に入れて配布します。
中身を確認していただいた後、水色封筒のみ学校へお戻しください。

視力検査・歯科健診については、所見のあるお子様のみ結果を配布いたします。
どちらも定期検診を受けている場合や、春の健診後に受診されていて経過観察をされている場合は、今回改めて受診の必要はありません。結果はご参考程度にご覧ください。

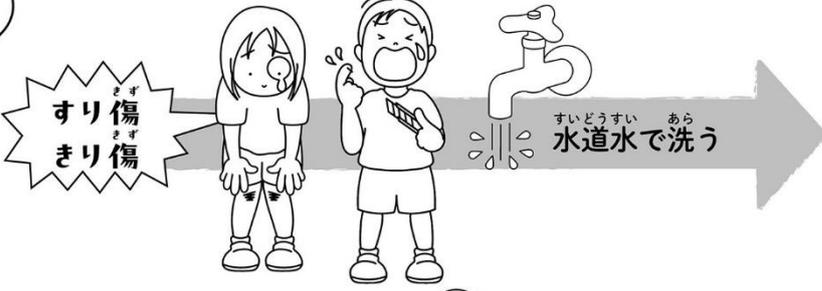


保健室へ行く前に

応急手当

できることはないかな？

すり傷
きり傷



すいどうすい あら
水道水で洗う



鼻血



ふん い じょう はな
5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→



やけど



すいどうすい ふん い じょう ひ
水道水で30分以上冷やす



だぼく

ねんご



し あい じゆぎょう お わり ま た いそ ほけんしつ
試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

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。