



# ほけんだより 9月号



令和7年 9月 1日  
豊島区立高松小学校  
校長職務代理 加藤 英城  
養護教諭 並河 ちひろ

夏休みは元気に過ごせましたでしょうか？きっと夏の間にぐんと成長した子どもたち、発育測定が楽しみです！まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ心と体のリズムを整えていきましょう。

## ◎2学期の保健行事◎

9月	2日(火)～9日(火)	発育測定 (全学年)	ミニ保健指導のあと、身長・体重を測ります。
	11日(木)	秋期歯科検診(3～6年)	
	25日(木)	秋期歯科検診(1・2年)	
10月	28日(火)	宿泊学習前検診(5年)	
11月	7日(金)	就学時健康診断 (来年度の1年生)	在校生は、給食を食べて13:10頃下校します。
	10日(月)	脊柱側弯検診(5年)	モアレ検査です。
	11日(火)	歯みがき指導 (全学年)	歯科衛生士による歯みがき指導を 全てのクラスで行います。



## こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

学校で「あるある」なけが 正しい手当てはどれでしょう？答えは、一番下です



- 1** グラウンドでころんで  
すり傷ができ、砂だらけに！
- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
  - イ そのまま保健室で手当てしてもらおう
  - ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



- 2** サッカーボールが顔に当たって、  
鼻血が出た！
- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
  - イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
  - ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



- 3** がんばって走っていたら、  
足がつってしまった！
- ア マッサージしながら少しずつのぼす
  - イ ついていない足で、その場でジャンプする
  - ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

- 4** バasketボールを  
取りそこねて、つき指した！
- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
  - イ あたためながら引っぱる
  - ウ 動かさないようにして冷やす



## 9月の保健室は……

学校での生活に、心と体のリズムを取り戻していく時期です。はりきっている子、少ししんどい気持ちの子、みんなが自分のこちよいペースですごせるよう、見守っていきたいと思います。新学期がどうしてもつらい！という気持ちが高まったときは、そっと教えてくださいね。

