

# ほけんだより 9月

令和8年 9月 1日  
小平第六小学校  
校長 寺尾 千英  
保健室

なが なつやす お  
長い夏休みが終わり、みんなはどんな夏休みを過ごしたかな？  
ひさ ともだち かお おも う はんめん  
久しぶりに会うお友達の顔を思い浮かべるとワクワクする半面、  
「久しぶりの学校、ちょっとドキドキするな」「行きたくないな、不安だな」  
という気持ちになる人もいるかもしれません。

そのドキドキや不安な気持ちは、みんなが感じるとても自然な気持ちだから、安心してね。もし「ちょっとしんどいな」「保健室で少し休みたいな」と思ったら、いつでも無理をしないで保健室や先生に声をかけてください。自分のペースで、一步步2学期を始めていこう！

充電完了！



9月

ほけんもくひょう

けがにきをつけよう

どうする？

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす  
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う  
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること！夏休みに生活リズムが乱れた人は「早寝・早起き」+「4つのスイッチ」を意識してみましょう。

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前にスマホを見ない



## ～おうちの方へ～

夏休みが終わり、こどもたちのかわいい笑顔が学校に戻ってきます。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」などと言いついた時、体調に心配がある時、ぜひ学校に相談してください。

### 1 体調管理について

2学期のスタート時は夏の疲れがたまり、体調を崩す様子がみられ、集団生活が始まると、インフルエンザ・新型コロナウイルス・溶連菌感染症などの感染症も心配されます。

今年も残暑が厳しくなる予想です。お子さんが元気に学校での生活に戻れるよう、早めの就寝を心がけてください。朝食ではみそ汁などで水分と塩分をしっかりと、体調を整えて送り出していただけると安心です。熱中症の予防やけが防止のためにも、ご家庭での体調管理にご協力をお願いします。

また、引き続き爪切り（足の爪も…）、長い髪は結ぶ、体育着や運動靴・上履きのサイズ、記名などの身の回り品のチェックもお願いします。靴選びは下記を参考にしてください。

### 子どもの靴選び ここがポイント



- 甲の部分がフィットするもの
- つま先に少しゆとりがあるもの
- 靴底が硬すぎないもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



### 1日でも長い時間、履くものになります

- ・体育館での体育時にも使用します。（サイズが大きいと、脱げやすく危険）
- ・底面が滑りづらいものを選んでください。（底面の溝が深めで滑りにくい素材のもの）
- ・靴底がしっかりしているものが、足首・膝への負担が少なくなります。
- ・外履きと区別するため、白地のものを選んでください。

### 2 2学期保健行事・受診結果の提出について

発育測定を行います。計測後は「発育のようす」を配布しますので、ご家庭で成長の様子をお子さんと一緒に確認してください。なお、正しく計測するため、**頭頂部で髪を結ばない**など、髪型にご協力ください。また、夏休みに歯科等の治療をした方は、「健康診断結果」の提出をお願いします。受診されていない場合は、ぜひ早めの受診をお願いします。



### 2学期の保健行事

#### 歯科健診

10月28日（水）4～6年

11月11日（水）1～3年

#### 歯科指導

11月18日（水）3年

#### 発育測定

9月 2日（水）2・3年

9月 3日（木）4・5年

9月 4日（金）1・6年

#### 脊柱側湾検診

11月18日（水）5年



手軽に涼しさを得られるハンディファンですが、熱中症のリスクを高めることも…。

#### 風で肌の表面だけ涼しさを感じる

体内に熱がこもっていても気づきにくく、水分補給や休息が遅れがちになります

#### 体温を上昇させる

気温35℃以上で使用すると体温よりも熱い風が送られ、体に熱が蓄積されます

#### 使うときは

「肌にも水分補給」を！  
濡れたタオルやミストで肌を濡らして風を当てましょう。水分は、蒸発するときに体の熱を逃がします。ハンディファンの風が効率よく蒸発させてくれるので、冷却効果がぐんと高まります。

### 救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病状やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

#### こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借ります。



#### 電話で相談

東京消防庁 救急相談センター

#### ネットでガイド

東京版救急受診ガイド

病院？ 救急車？ 迷ったら…  
東京消防庁 救急相談センター

#7119

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html>