

ほけんだより

9月号

令和8年9月1日
江東区立第二辰巳小学校
校長 新貝 朗
養護教諭 桑原 瑠花

おうちの人といっしょによんでね!



がっこう じしん かじ どそな ひなんくんれん
学校では地震や火事などに備えて避難訓練をしています。
ほんとう さいがい お しぶん み まも
本当に災害が起きたときに自分の身を守るように、
ひなんくんれん しんけん さんか
避難訓練は真剣に参加しましょう。
また、避難訓練の後は振り返りをすることも大切です。

9月の保健目標



せいかつ

ととの

生活のリズムを整えよう

なが なつやす お がつ はじ
長い夏休みが終わり、9月が始まりました。

みなさんあに会えることをとても楽しみにしていました!

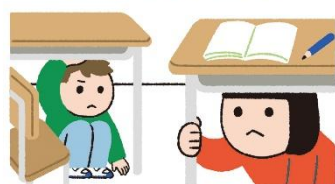
夏休みは楽しく過ごせましたか?

『夏の生活習慣チャレンジカード』に取り組んで、

生活リズムを整えていきましょう。



避難訓練は大事



備蓄品を確認



台風たいふうに備えよう



体の調子を整えよう!

① 生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る(寝る前にスマホやパソコンは見ない)



⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



9月9日は「救急の日」

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。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする?

① ひっぱってのぼす 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。

②



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。

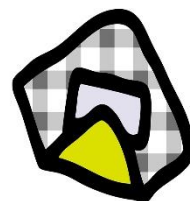
①



けがを「ひやす」ときのちゅうい

ほれいざいは、タオルでまく

ひょうのうは、こおりみず



ひやす時間は 20 ぶん

やけどは流水でひやす



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



元気な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。