

ほけんだより 9月

令和8年9月
文京区立昭和小学校
保健室

なが なつやす お がっき がっこう なか あ とき おも へ
長かった夏休みも終わり、2学期がスタートします。学校の中で会った時に、思い出
話を聞けるのを楽しみにしています。

べんきょう なら ごと じぶん す おも ひと
勉強や習い事、自分の好きなことなど「よし、やるぞ。」と思っている人
も多いでしょう。

ただ、からだ こころ じゅん び ととの
ただ、体と心の準備が整っていないと、ケガをしてしまったり、なんだか
気分が乗らなかったりしてしまうかもしれません。自分の体や心の様子に気を
付けて自分のペースで慣れましょう。



ほけんもくひょう 保健目標

あんぜん き つ うんどう
安全に気を付けて運動しましょう

がつ ほけんぎょうじ しんたいそくてい 9月の保健行事(身体測定)

	1時間目	2時間目	中休み	3時間目	4時間目
9月2日(水)	5-1・5-2	5-3・5-4	—	3-1・3-3	3-2・3-4
9月3日(木)	6-1・6-5	6-3・6-2	—	6-4・1-2	1-3・1-1
9月4日(金)	4-4・4-5	2-1・2-2	4-1	2-3・2-4	4-3・4-2

- たいいくぎ も
・体育着を持ってきてください。
- かみ け たか い ち おす
・髪の毛は高い位置に結ばないようにしてください。



保護者の方へ

～子供の笑顔のために～

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。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
ど言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子供も、一人で悩むより、
みんなで話すことが大切です。子
供の笑顔のために、大勢の大人た
ちで子供を見守れるよう、みんな
で協力しましょう。



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。

①



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。

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



からだ ところ ととの

体と心を整えよう！

こころ

心

がモヤモヤしたときは

さいきん、あなたの心は元気ですか？

「やる気が出ない」「友達と仲良くしたいのに、どうしたらいいか、わからない」などの悩みや不安はありませんか？

そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族やきょうだい、友達、先生に話を聞いてもらおうと、少しは心がスッキリします。話しているうちに、悩みや不安をとりのぞくヒントが見つかるかもしれません。

もちろん、保健室でもお話を聞きます。いつでも、来てくださいね。



9月1日

ぼうさい

防災の日

いのち

まも

命を守るために



9月1日は「防災の日」です。よい機会ですから、通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるか、わかりません。いざというときに自分の命を守るよう、日頃から備えておくことが大切です。