

すこやか



令和8年9月1日
西栗栖小学校 保健室

楽しい夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。

「久しぶりに友達に会えてうれしいな」「まだちょっとねむいな」など、いろいろな気持ちかもしれませんね。急に学校のリズムにもどすと、体がつかれてしまうことがあります。少しずつ生活リズムを整えて、2学期も元気いっぱいに過ごしましょう！

がつついたち 9月1日は「防災の日」

最近、ニュースなどで大きな地震のお話を聞くことがありましたね。地震は、いつ、どこで起こるかわかりません。「もしも」のときに自分のいのちを守る行動を、もう一度たしかめておきましょう。

もし〇〇で地震が起きたらどうする???

がっこう 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



デパート・スーパー

持っている荷物で頭を守り、たなやガラス、照明から離れます。出口に人が集まることがあるので、人の流れにも注意しましょう。



じたく 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。ゆれが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次のゆれや避難に備えます。



バス・電車の中

大きなゆれがくると乗り物が止まるので、そのあとは係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出るのは危険です。



どうこうじ げこうじ 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることもあるので、かばんを頭にのせて守ります。



9・10月の保健行事

9月4日

身体測定

半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持参しましょう。
髪の毛の長い人は下の方でまとめておきましょう。

9月29日

修学旅行前健康診断

10月2日

視力検査

めがねを持っている人は忘れずに持参しましょう。



応急
手当

〇×クイズ?



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1

すりぎずには、
すぐに絆創膏を貼る。



Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさず
よく冷やす。

こたえ

- 1...×
(水道水でよく洗います)
- 2...×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)
- 3...〇
(無理にひっぱって
のはずすのはダメです)

保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子さまの体調に変化はありませんでしたか？
何かありましたら担任までお知らせください。
また、緊急連絡先等の変更がありましたら、必ずお知らせください。

6年生の保護者の方へ

10月8日（木）と10月9日（金）の2日間、修学旅行があります。
夏休みを挟み、保健調査票を記入していただいてから時間が経っております。緊急連絡先の変更や新しく処方されたお薬等ございましたら、学校までお知らせくださいますようお願いいたします。