

令和7年9月1日

荒川区立峡田小学校

校長 松本典之

養護教諭 外林恵海

ほけんだより



夏休みが終わりました。みなさんはどのように過ご
しましたか？休みの日だからと、遅寝遅起きになって
いませんでしたか？季節の変わり目は、体調を崩し
やすくなります。まだまだ暑いですが、生活リズムを
整えて元気に過ごしましょう！



◇9月と10月の保健行事◇

【身体計測】9月2日(火)～9月9日(火)

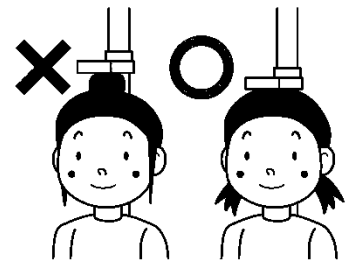
○クラスごとに計測します。

日程は事前に担任の先生からお知らせします。

○髪の毛の長い子は、頭の上や後頭部の高い位置で髪を

結ばないようにしてください。前髪の結び方も気を

つけましょう。



10月2日

(木)

歯科検診 (全学年) 9:00～

*朝食後、必ず歯をみがいてきましょう

◎ほけんしつからのお願い◎



保健室は学校でけがをしたときに手当てをする所です。昨日
のけがや前から痛かったけがは、お家で手当てをしてきましょう。

また、病院や薬局ではないので、薬などは必要最低限しかあ
りません。シップやばんそうこうなどの貼り替えが必要な場合は、家から持
ってきましょう。

シップの貼り替えや目薬など、一人でできないときは、保健室に持ってき
てもらえればお手伝いをします。声を掛けてください。

○^{がつ}9月9日^かは^{きゅうきゅう}救急^ひの日○

^{がっこう}学校でけがをしてしまったら、^{ほけんしつ}保健室や^{たんにな}担任の先生
に^てけがの^あ手当てをしてもらいますよね。

もしも、^{ともだち}友達と^{こうえん}公園で^{あそ}遊んでいるときに…

もしも、^{いえ}家で^{ひとり}一人でお留守番^るしているときに…

けがをしてしまったら、^{じぶん}自分で^{おうきゅうてあて}応急手当をしなくてははいけません。

^{じぶん}自分の身は^み自分で^{まも}守れるように^{ちしき}知識を^み身につけておきましょう！



<p>すりきず</p> <p>きずぐち^{あら}を洗う！</p>	<p>切りきず</p> <p>ち^で血が出ている^{ところ}所をおさえる！</p>
<p>やけど</p> <p>りゅうすい^{ひや}流水でひやす！</p>	<p>はなぢ 鼻血</p> <p>はな^{した}鼻をつまんで^む下を向く！</p>

夜間や休日の病気・心配なことがあるときに…

荒川区では…

夜間小児専門外来（小児科医師診察）

03-3893-1599

荒川区医師会館で、平日受付時間（18:30～21:30）、土曜受付時間（16:45～20:30）、日曜・祝日受付（9:45～20:30）初期救急診療を受けられます。

あらかわキッズ・ファミリーコール24

0120-536-883

妊娠中や子育ての相談を24時間365日、資格を持った専任スタッフが対応しています。