

ほけんだより



令和7年9月1日
荒川区立第二日暮里小学校
校長 池田 真由美
養護教諭

まだまだ暑い2学期が始まりました！

今年の夏は、本当に暑かったですね。連日35℃を超え、外出するのも一苦勞な夏でした。
夏休みが終わり、学校生活が再開します。夏休み中に少し乱れてしまった生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えよう！



1. 早寝早起き朝ごはんを習慣に！

- 決まった時間に寝る・起きる：休日もなるべく同じリズムを保つことが大切です。
- 朝ごはんを必ず食べる：脳のエネルギー源を補給し、午前中の活動をスムーズにします。

2. 寝る前の過ごし方を見直す

- 電子機器はオフ：テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのブルーライトは、睡眠を妨げます。寝る1時間前にはやめる習慣をつけましょう。
- リラックスする時間を作る：絵本の読み聞かせや、静かな音楽を聴くなど、心を落ち着かせる時間を作りましょう。

3. 日中の活動を充実させる

- 適度な運動：放課後に外遊びやスポーツで体を動かすと、心地よい疲労感で夜ぐっすり眠れます。
- バランスの良い食事：栄養バランスの取れた食事は、体の調子を整える基本です。

保護者の方へ

- ・ 家族みんなで取り組む：お子さんだけではなく、家族全員で規則正しい生活を心がけることが大切です。
- ・ 「見える化」する：起床時間、就寝時間、食事時間などを書き出すと改善点が見えやすくなります。
- ・ 褒めて伸ばす：目標を達成したら褒めてあげて、お子さんのやる気を引き出しましょう。

生活リズムを整えることは、お子さんの心と体の成長の土台作りです。焦らず、少しずつ習慣にしていきましょう。





9月9日は「救急の日」



ケガをしたり、急に具合が悪くなったりしたとき、どうすればいいか知っていますか？ もしものときに、落ち着いて行動できるように、9月9日の「救急の日」についてお話しします。

「救急の日」ってなに？

「救急の日」は、ケガや病気で困っている人を助けるため「救急医療」や「応急手当」の大切さを知る日です。9と9で「きゅうきゅう」と読むので、覚えやすいですね！

もしものとき、どうする？

○落ち着いて、大人を呼ぼう！

お家の人や、先生、近くにいる大人に「助けて！」と伝えましょう。

一人で何とかしようとせず、すぐに周りの人に助けを求めることが大切です。

大声を出して助けを呼ぶ大きな声で「助けて！」と叫びましょう。声が出せないときは、笛を鳴らしたり、手を振ったりして周りに知らせましょう。

○119番の電話番号を覚えておこう

もし、大人が近くになくて、自分から電話をかけるしかないときは、119番に電話します。

119番は、火事や救急車を呼ぶための大切な番号です。

電話をかけたら、次のことを落ち着いて話しましょう。

「救急です」と言う

「〇〇小学校の近くにいます」など、場所を伝える

「頭から血が出ています」など、どんなケガをしたか伝える



簡単な応急手当を知っておこう

小さなケガなら、自分でできる応急手当もあります。

■すり傷・切り傷

まずは、きれいな水で傷を洗いましょう。砂やバイ菌を流すことができます。

きれいにしたら、ばんそうこうを貼ってバイ菌が入らないようにします。

■鼻血

あわてて上を向かず、少し下を向きましょう。上を向くと、血がのどに流れてしまいます。

小鼻（鼻のやわらかい部分）を指でつまんで、ティッシュなどで押さえましょう。



まとめ

「救急の日」は、もしものときにどうすればいいかを考える、大切な日です。一番大切なのは、あわてずに、大人を頼ることです。正しい知識を身につけて、安全に毎日を過ごしましょう！

保健室からのお知らせとお願い

9月から身体計測が始まります。

健康診断の結果で、視力に問題があった児童には、受診をお願いする場合があります。

また、夏休み中に歯医者さんに行ったよ！という人は治療勧告書の提出をお願いします。

新学期、みんなで元気にスタートできるよう、家族みんなで健康に気をつけましょう！



まだまだ暑い日が続きそうです。必ず水筒の持参をお願いします。学校では、水筒を忘れた子へ特別に紙コップなどの提供はしていません。ただし、水道水を飲むことができたり、ウォーターサーバーの設置はありますので、飲み終わってしまった水筒に入れてその水を飲んだりすることはできます。