

# ほけんだより

荒川区立第六日暮里小学校  
校長  
養護教諭  
保健室 発行 No.6  
令和5年9月1日

みなさん、夏休みは楽しかったですか。長い夏休みが明けて、みなさんの心と体は1学期よりも一段と大きくなっているのではないのでしょうか。2学期がスタートし、まだ暑い日が続きますが、気持ちを切りかえて、落ち着いて生活しましょう。

## 9月の保健目標

### けがに気を付けて楽しく運動しよう

7月の出席停止の病気  
ありませんでした

## \* 9月の保健行事 \*

9月 7日 (木)	はついくそくてい 発育測定 (4・5・6年)
9月 8日 (金)	はついくそくてい 発育測定 (1・2・3年)
9月 4日 (月) ~ 9月 9日 (土)	さわやかチャレンジ運動 (全学年) 12日学校へ提出
9月 28日 (木)	あき し か けんしん せんがくねん 秋の歯科検診 (全学年)

## 生活リズムを学校モードに切り替えよう

夏休みは正しい生活リズムで過ごせましたか？学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいないのではないのでしょうか？体も心も学校モードに早く切り替えるために、まずは下の三つを心がけましょう。

9月4日(月)からさわやかチャレンジ運動も始まります。生活リズムを改めて見直しましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



朝は余裕をもって  
同じ時間に起きる



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



早めに寝る





# じぶん 自分でできるけがの てあ 手当てをおぼえましょう！

クイズ： 1学期、六日小で多かったけがはなんでしょう？  
こたえは下をよむとわかります！

保健室で1学期に手当てしたけがを数えてみました。多いのは、すりきずかな…と思いましたが、1位は、だぼくでした。ろうかや校庭で走っていてお友だちとぶつかってしまったり、ボールがあたってしまったりすることが多かったです。ろうかは走らずまわりをよく見て、おちついて生活できるといいですね。2位はすりきずでした。高学年になると、きれいにあらってから保健室にくる子が多くなります。保健室にくる前に、自分できれいにあらえるようになると素晴らしいですね。3位は鼻血です。鼻血がでた時の手当てもおぼえておきましょう。

## だぼく

- ① 痛みがある部分を動かさずに、氷などでひやす



## すりきず

- ① 傷口を水であらう
- ② 傷口をきれいなハンカチや、ガーゼでおさえる



## 鼻血

- ① 軽く下を向いて、親指と人さし指で鼻をつまむ
- ② そのまま5分ほど、静かにする



## 自分でできる手当てのきほん

**あらう・おさえる・ひやす**

## ♡保健室よい♡

夏休み中に4年生と下田臨海学園に行ってきました。暑さが心配でしたが、参加をした全員が元気に帰ってくる事が出来ました。車窓からの景色・海のワカメ・大きな波・スイカ割り・輝く星空・打ち上げ花火等、様々な自然や活動を通して、子供たちの感じる心は大きく育ったのではないかと思います。また、2学期も行事が続きます。目標に向かって頑張り、そして一段と成長する子供たちの姿を楽しみにしています。

