



令和8年8月31日  
江東区立第七砂町小学校

なつやす  
夏休みがもうすぐ明けます。今年<sup>ことし</sup>は例年より暑くなく、過ごしやすい夏休み  
あ  
だったのではないのでしょうか。夏の疲れが残っている人は、つい注意散漫に  
なつ つか のこ ひと ちゅういさんまん  
なってけがが増えやすいときでもあります。これからの時期<sup>じき</sup>、いろんな行事も  
ひか  
控えています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう日  
じょうせいかつ ちゅういりよく たか  
常生活でも注意力を高めていきましょう。



がつ ほけんもちひょう  
9月の保健目標

せいかつ ととの よぼう  
生活リズムを整えよう・けがを予防しよう

がっこう き か  
学校モードに切り替える／  
オン  
4つのスイッチON!

げんき がっこうせいかつ おく せいかつ ととの  
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整える  
こと<sup>こと</sup>です。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、  
なつやす せいかつ みだ ひと  
この4つのスイッチを意識<sup>いしき</sup>してみましょう。

あさ 朝

よる 夜



あさひ あ  
1.朝日を浴びる

あさ た  
2.朝ごはんを食べる

ゆぶね  
3.湯船につかる

はや ねむ  
4.早めに眠る



ケガをしたときは

はなぢ



した お こばな はな  
下<sup>した</sup>を向いて、小鼻<sup>こばな</sup>(鼻のふくらんでいるところ)をつまみます。

すいきず



ほけんしつ い まえ すな  
保健室に行く前に、砂などの汚<sup>よご</sup>れを洗<sup>あら</sup>いましょう。

やけど



みず ひ  
すぐに水で冷や<sup>ひ</sup>しましょう。  
冷やしすぎに注意<sup>ちゅうい</sup>します。

## もしも「痛い!」と感じなければ・・・

けがをしたとき、「痛い!」と感じますね。痛みはつらいものなので感じなければいいのに・・・と思うかもしれません。でも、もしすりむいたときや熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、手当が遅れて傷口にバイ菌が入り悪化したり、触れ続けてひどいやけどになってしまったりするかもしれません。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。



## スクールカウンセラー来校日

★森国先生(木曜日)

3日、10日、17日、24日

★水間先生(月曜日)

7日、14日、28日

相談を希望する場合は、学校まで御連絡ください。(学校代表:3644-0543)



## 9月の保健行事

※変更があるかもしれません。

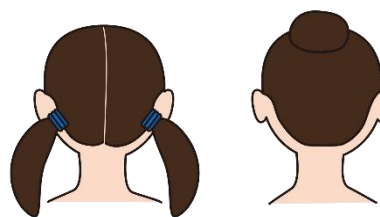
| 日にち     | 内容                 | 対象          | 準備と注意                                              |
|---------|--------------------|-------------|----------------------------------------------------|
| 9月2日(水) | 発育測定               | 全学年         | 髪型に気をつけましょう(下図①参照)                                 |
| 9月3日(木) | 発育測定               |             | 髪型に気をつけましょう(下図①参照)                                 |
| 9月4日(金) | 脊柱側彎症検診<br>(モアレ検診) | 5年全員<br>対象者 | 髪型に気をつけましょう(下図②参照)<br>体育着を持ってくる。他学年の対象者には個別で連絡します。 |

### 【①発育測定のための髪型】



頭の後ろや上に結び目がないようにしてください。

### 【②側彎症検査のための髪型】



首に髪の毛がかからないように、ツインテールか高い位置でお団子にしてください。

## ～保護者のみなさまへ～

上記予定の通り、夏休み明けに発育測定を行います。記録ができ次第、お子さんに「発育の記録」を配付します。ご家庭にある「健康ファイル」の中に保管していただきますようお願いいたします。

