

9月 ほけんだより

令和8年8月27日

八王子市立みなみ野君田小学校

養護教諭

2学期がはじまりました。今年も暑い日が続きましたが、充実した夏休みは過ごせたでしょうか。

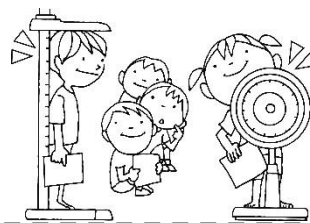
まだまだ暑い日が続きます。暑さや疲れで体調を崩さないよう、水分補給をし、十分に休養をとってください。



発育測定を行います

月日	対象学年
8/31(月)	6年生
9/1(火)	5年生
9/3(木)	3年生
9/4(金)	2年生
9/8(火)	1年生
9/10(木)	4年生

測定後、「健康カード」を返却いたします。ご家庭でご確認いただき、保護者の欄に押印またはサインの上、
9月15日(火)までに学校へ提出してください。



測定当日は体育着を忘れずに持たせてください。また、身長測定のため頭のてっぺんで髪の毛を結ばないようご協力ください。

「おはよう60分カード」を配布します。

8月28日(金)から9月3日(木)まで記入

9月4日(金)提出

おはよう60分カードを8月27日(木)に配布します。これは、学校に着く60分前には起きる取組です。毎日の生活リズムを整え、健康な一日を過ごせるようになります。夏休み明けで布団から出るのがおっくうになるこの時期、皆さんの生活リズムはどうでしょうか？

もしかしたら、夏休み中テレビやインターネット、ゲームなどにより、夜更かしや朝寝坊することが多かった人もいかもしれません。「生活リズム」を見直すためにも、毎日学校に着く60分前には起きて、心も体も整えましょう。「おはよう60分」カードは、記入が終わりしたら、担任まで提出してください。

この「おはよう60分」の取組はみなみ野中学校グループの取組として、みなみ野中学校、みなみ野小学校とともに取り組んでいます。

お う き ゆ う し ょ ち
応急処置の
あ い こ と ば
合言葉は
プ ラ イ シ ス
PRICES

う ん ど う ち ゅ う た ぼ く
運動中に打撲やねんざな
どのケガをしたとき、どうす
ればよいか知っていますか？
て き か く お う き ゆ う し ょ ち
的確に応急処置をするため
に「PRICES」という言葉を
お ぼ え て お き ま し ょ う 。



P **プロテクト**
Protect
(保護)

け が を し た 部 位 を
ほ ぐ あ ん ぜん
保護し、安全な
ば し ょ い ど う
場所に移動する

R **レスト (安静)**
Rest ら く し せ い た も
楽な姿勢を保つ

I **アイス**
Ice
(冷却)
れ い き や く
水で患部を冷やす



C **コンプレッション**
Compression
(圧迫) あ つ ば く か ん ぶ あ つ ば く
患部を圧迫する



E **エレベーション** き よ じ ょ う
Elevation (挙上)
か ん ぶ し ん ぞ う た か い ち た も
患部を心臓より高い位置に保つ

S **サポート** こ て い
Support (固定) あ ん て い
もしくは **Stabilization** (安定)
か ん ぶ こ て い あ ん て い
患部を固定して安定させる

だ ぼ く と き お う き ゆ う し ょ ち す ば や お こ な き ん に く そ し き は
打撲やねんざなどのけがをした時にこの応急処置を素早く行うことで、筋肉やそのまわりの組織の腫れや
え ん し ょ う い た し ょ う じ ょ う あ つ か ふ せ
炎症をおさえたり、痛みをやわらげたりするとともに、症状の悪化を防ぐことができます。ただし、あくまでも
お う き ゆ う し ょ ち お う き ゆ う し ょ ち あ と び ょ う い ん み た い せ つ
応急処置なので、応急処置をした後は必ず病院で診てもらうことが大切です。

ほ けん し つ き
保健室に
来てください

き ず ぐ ち あ ら
傷口を洗って
から



け が を し た と き は、

こ ろ と き き ず ぐ ち す な よ こ
転んですりむいた時、傷口に砂やごみがついて汚
れていると思います。汚れのついた傷口はそのままに
せ ず、 す い ど う し あ ら よ こ お
水道水できれいに洗い、汚れを落としてから
ほ けん し つ き き ず ぐ ち あ ら
保健室に来てください。また、傷口を洗うときには、
じ ぶ ん て あ ら
自分の手でしっかりこすって洗いましょう。けがをして
か ら す ぐ に あ ら ほ う す な よ こ お
からすぐに洗った方が、砂などの汚れも落ちやすいで
す。水で傷口を洗うことは、自分でする一番簡単
み ず き ず ぐ ち あ ら じ ぶ ん い ち ばん かん たん
な応急手当のひとつです。

あ ん ぜん
スポーツを安全に
た の
楽しむために

- ① たい ち ょ う かん り
体調管理
- ② じ ゅ ん び う ん ど う
準備運動
- ③ せい り う ん ど う
整理運動

て ん い し き
3点セットを意識して
け が を ふ せ
防ごう！

OK!



く つ の ひ も ほ ど け た ま ま は
くつのはきも ほどけたままは
け が の も と ！

