

ほけんだより



令和8年8月31日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.5

長い夏休みが終わり、学校生活のリズムが戻ってきたところだと思います。今年の夏は、暑かったけど、雨も多く夕方からは、涼しく感じる日も多かったように思います。2学期は、行事も多く、体調を崩しやすくなりやすいです。元気に過ごせるよう体調管理をしていきましょう。

8. 9月の保健目標:けがの予防

9/9 は救急の日

けがをしやすいのはどんなとき？

イライラしている



いそいでいる



つかれている



ぼーっとしている



クイズ！けがをしたとき最初に自分でできること ①・②どちらが正しいでしょう？

【1】すり傷

- ①すぐにばんそうこうをはる
- ②水道の水でよく洗う



【2】鼻血

- ①上を向き、首のうしろをたたく
- ②うつむいて座り、小鼻をつまむ



【3】やけど

- ①流水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす



【4】ねんざ

- ①すぐに温めてマッサージする
- ②あまり動かさずに冷やす



【5】切り傷

- ①傷口を心臓より上に上げる
- ②傷口を心臓より下に下げる



【6】頭を打った

- ①頭を動かして痛みをまぎらわす
- ②あまり動かさずにすぐに先生やうちのの人に伝える



クイズの答え：【1】…② 【2】…② 【3】…① 【4】…② 【5】…① 【6】…②

ころぶ！！

ふ かえ ころない かち
振り返ろう！ 校内でのすどし方

おともだちにながを
させてしまおう！！



か はし
ろう下を走っていませんか？

ぶつかる！！



ま かがり かくど
曲がり角で
気を付けていますか？

あたまをうつ！！



かたげん
階段でふざけていませんか？

おちて、骨折
する！！

心の健康 ～あなたの心は、今、笑顔ですか？それとも…～

夏休み明けから少し時間が経ったこの時期は、疲れがたまりやすい時期です。
また、心のもやもや、不安な気持ちや、腹痛や頭痛など体に表れることがあることはご存じですか？
体に良くない影響が出てしまわないよう、心の健康も大切なのです。

あなたの心が元気で、おりのない自然な笑顔でいられますように…

リラックスできる

時間をつくろう。

(大きく深呼吸、お風呂で
ポカポカ温まる、本を読む
など。)

時には「まっ、いいか。」

も大切だよ！

(失敗しても大丈夫！完璧にし
ようと思わなくていいのです。)



たっぷり寝よう。

(ねる時間がみじかいと疲れや
イライラを感じやすくなります。)

人に頼ろう。

(困ったときに「助けて」を言うことは
自分にとって必要なことです。)

「助けて」が言える、友だちの「助け
て」に気づける人でいたいですね。)

もし、心がけがをしたとき、モヤモヤしたときは、
やさしくほんそうこうをはいましょう。



まだまだ暑い！

熱中症に気をつけて



水分補給忘れずに！！



2学期の身体測定

8月27日(木) 1年生
31日(月) 2年生、3年2組
9月 1日(月) 3年生
2日(火) 4年生
3日(木) 5年生
4日(金) 6年生、たけのこ

*測定後、「わたしの健康」をお返しし
ます。2学期のところに、押印後、学校
に提出をお願いいたします。

去年より1ヶ月早く、インフルエンザが
東京都でも流行ってきています。しっかり予防
して、かからないように気をつけましょう！！