

保健だより 8・9月号

令和8年8月28日
八王子市立山田小学校

2学期が始まりました。

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調管理には気を付けて、早く学校の生活リズムを取り戻せるようにしていきましょう。

【🌸 おうちの方へ 🌸】

夏休み明けは生活リズムがととのわず体調を崩しやすい時期です。引き続き、お子さんの健康チェックおよび体温測定を行っていただき、37.5度以上ありましたら、無理せずおうちで休むようにしてください。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

🌸 夏休み中にこんなことはありませんでしたか？ 🌸

お子さんの体調について…

- 大きなけがをした。
- 病気になった。
- 新たにアレルギー症状が現れた。



その他に、心配なことや気になることがあればお知らせください。

また、健康診断の“結果のお知らせ”より、受診を済ませた方は『結果のお知らせ』の提出をお願いいたします。

2学期の発育測定の日について

6年生	4年生	3年生	2年生	1年生	5年生
9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)

※5-2のみ、9/2(水)で実施します。

計測は体操着で行います。忘れないようにしてください。

髪を結ぶ時は、高い位置で結ばないようにしてください。



9月9日は救急の日！

2学期がスタートしたばかりの9月は、思わぬけがをすることも…。けがをしないためには、

★おちついた生活をする事が第一です。けがをしないために学校の約束をまもり、けがを防止しましょう。

～保健室のお約束～

もし、転んですりむいた時は、近くの水道で自分で洗ってから、保健室にいきましょう。

思わぬ事故やけがを防ぐために

つめは短く切っておく

靴はきちんとはく(靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)



ひっきりやすいデザインの服は着ない(できるだけ)

ケガをしたら…まずは自分で、できること！

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室…のほかに、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。

【あらう】

傷口についた砂やドロ、よごれをあらひ流す



【おさえる】

傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



【あげる】

傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)



【やすむ】

なるべく動かず、静かにじっとしている



【ひやす】

ビニール袋に入れた氷などでひやす



◎もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの？」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね！



×これはダメ！まちがった手当てです！

鼻血…首の後ろをたたく
つぎ指…引っばる
ねんざ・だぼく…あたためる

