

ほけんだより 9月

上勝小学校
保健室
2026年9月

今年の中秋の名月は 9月25日。この日は月をながめたり、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。

9月はスマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか、自分の目でたしかめてみましょう。



夏休みの間に生活リズムがくずれてしまっている人はいませんか？

運動会の練習もはじまります。生活リズムをととのえとともに、次のことにも気をつけて練習にとりくみましょう。

○靴のサイズは合ってる？

靴をはいたとき、足の指が靴の先端に当たってきつく感じていませんか？

靴のサイズが合っていないと、脱げたり靴ずれしたり、けがをする可能性があります。

また底がすり減っているとすべりやすくなります。

○つめは切ってる？

つめが長いと自分や人を傷つける危険があります。手のつめも足のつめも短く切っておきましょう。



自分でできる応急手当のしかたを覚えよう！

けがなどをしたとき、すぐにできる手当を『応急手当』と言います。正しく応急手当をすれば、けがの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりできます。



すり傷

水道水できれいに洗い流す。



ねんざ

動かさないようにして氷などでしっかり冷やす。



目にゴミが入った

水に顔をつけて、何度もまばたきをする。



やけど

流水で冷やす。(できれば15分以上)

保護者のみなさまへ

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み期間中はゆっくり過ごせましたでしょうか？長期休みのあとは、体調不良を訴える児童が増加します。また残暑の中での運動会の練習や陸上練習なども始まるため、疲れがたまりやすくなります。普段より早く就寝できるよう、ご協力をお願いいたします。また、熱中症対策として朝食の摂取、十分な量の水分のご準備につきましてもこれまでと同様にご協力をお願いいたします。

学校でも子どもたち一人一人の体調をしっかりと見ていきます。ご家庭でも心身の健康観察をお願いいたします。