

# ほけんだより

## 9月号

8・9月の予定

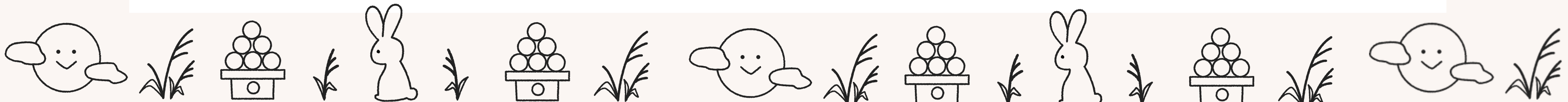
健康診断の準備をしよう!



9月9日は救急の日

救急車を呼ぶときは...

令和8年8月吉日 横浜市立洋光台第二小学校



\ おうちの方へ /

## 子どもたちの様子 「学校再開です！」

とても長い夏休みが終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。夏休み中は、健康スマイルカードのご協力ありがとうございました。生活リズムを大きく崩すことなく、元気に夏休みを過ごせた子どもが多かったようでうれしく思います。

まだまだ暑さの残る9月では、室外と室内の気温差もあり、疲れやすかったり、体調がくずれやすかったりします。季節の変わり目に体が慣れるまでは、特にお子さんの体調をしっかりと観察していただき、なるべく無理をさせないようにしてください。





# 8.9月の予定



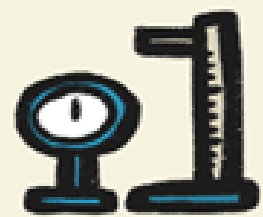
| 月                 | 火         | 水        | 木                | 金                 |
|-------------------|-----------|----------|------------------|-------------------|
| 24<br>夏休み         | 25<br>夏休み | 26       | 27               | 28<br>発育測定<br>6年生 |
| 31<br>発育測定<br>5年生 | 1         | 2<br>1年生 | 3<br>発育測定<br>2年生 | 4<br>3年生          |
| 7<br>発育測定<br>4年生  | 8         | 9        | 10               | 11                |

4年生は、希望者のみ色覚検査も同日に行います。

＼ お子さまと一緒に読んでください ／

# おうちの人と一緒に健康診断の準備をしましょう！

## 【発育測定】



成長の様子を調べます。

持ち物：体育着

◎計測のじゃまにならないように、髪の毛

は高い位置や後頭部で結ばないように

してください。



## 健康手帳をお返しします！

8・9月の発育測定後、健康手帳を一度ご家庭にお返しします。

結果を確認後、印をしていただき、学校で保管しますので、必ず担任へ返却してください。

また、成長の記録や体のことについて、お子さんと一緒にお話していただけると嬉しいです。

## 【印をするところ】

1～3年生…7ページ

4～6年生…8・9ページ

※万が一、健康手帳を無くした方は、担任にお伝えください。130円で新しい物を購入していただきます。

こんげつ

ほけん もくひょう

# 今月の保健目標

あんぜん

き

安全に気をつけて

げんき

うんどう

元気に運動しよう

／ お子さまと一緒に読んでください ／

## 9月9日は救急の日

学校でよく起きるけがのてあてを紹介し  
ます。保健室に来る前に自分でできるてあ  
てはないかな？



- ①痛みがひくまでひやす。
- ②動かないように固定する。
- ③安静にする。



痛めた部分を心臓の位置より高く  
すると、痛みがやわらぎます。



- ①流水でしっかりとあらう。
- ②あらった後、きれいなガーゼで  
しっかりとおさえて止血する。
- ③ばんそうこうなどで保護する。



傷口に砂や石がついていたら、手  
でこすりながら、しっかりよごれを  
落とそう！



- ①ティッシュで鼻をおさえる。
- ②小鼻をぎゅっとつまむ。
- ③少し下を向く。



いきなり鼻の穴にティッシュをつ  
めると、鼻の中の血管が傷つき、さ  
らに血が出ることがあります。

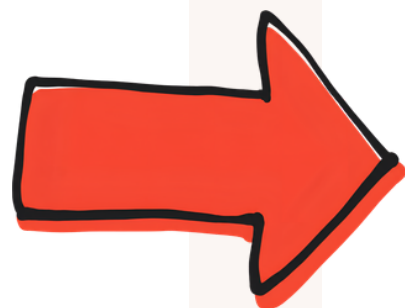
／ お子さまと一緒に読んでください ／

# 知っておこう！救急車を呼ぶときは…



## 救急車を呼ばないといけない状態

- ・意識、呼んでも返事がない
- ・呼吸がおかしい
- ・血がたくさん出ている
- ・ぐったりしている
- ・広い範囲のやけど
- ・けいれんしている
- ・大きいけがで動けない
- ・交通事故、おぼれている など



### ①まずは、まわりの大人に知らせよう！

どうしても近くに大人がいなくて、緊急の時は、  
119番通報をします。指示にしたがって、あわてず・ゆっくり状況を伝えます。

### ②救急車を呼ぶべきかまよったら…



# #7119

に相談しましょう。