



令和7年8月30日
大田区立調布大塚小学校
養護教諭

まだまだ暑い日が続きます。夏休み中も生活リズムに気を付けて毎日を過ごせていましたか。

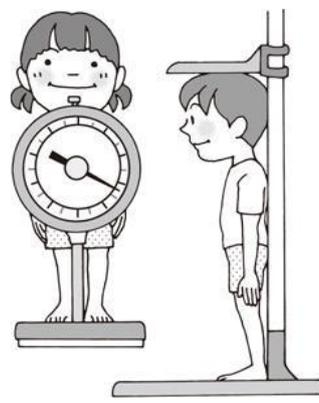
なんとなく体がだるく感じるときは、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、いつもより早く寝る、テレビや

スマートフォンの視聴時間を短くする等して、心も体もリラックスできるように心がけるとよいです。

9月の保健行事予定

はついくそくてい
発育測定

9月3日(水) 1・2年
4日(木) 3・4年
5日(金) 5・6年



身長体重計が新調されました！
身長体重が一度に計測できる
優れたものです！



保護者の方へ

学校保健委員会

9月10日(水) 14～15時 オンライン開催

学校保健委員会とは、児童の健やかな発育・発達を願って健康課題について話し合う会です。

養護教諭からは本校の定期健康診断統計と保健活動の取り組み、栄養士からは食育について、体育主任からは今年度実施した体力テストの結果について説明します。また、定期健康診断や学校の衛生管理等でお世話になっている学校医の先生方や学校薬剤師の先生からも本校の児童の健康課題についてお話しいたします。質疑応答の時間もありますので、質問・疑問等、普段なかなかお聞きできなかったことをこの機会にぜひご質問ください。

学校保健委員会参加をご希望される場合は、開始時刻になりましたら、クラスルームで配信予定の URL から meet にお入りください。事前申込の必要はありません。また、会終了後、1週間程度はオンデマンド配信しますので、そちらでお子様とご一緒に視聴いただくことも可能です。

ねんいどうきょうしつまえけんしん
5年移動教室前健診

9月30日(火) 13時半～

移動教室に持参する健康カードとお薬を忘れずに持ってきてください。体調を万全に整えましょう。



9月9日は救急(きゅうきゅう)の日!



学校でのけがは、「走っていた」「急いでいた」「周りを見ていなかった」ことが原因で起こることが多いです。少し注意していれば防げたけがもたくさんあります。自分も友達もけがをしないように、お互いに声をかけ合って気を付けられるとよいです。特に、廊下は落ち着いて歩きましょう!

保健室前掲示

けがの手当てどうしたらよいか?

きりきずの手あて どうしたらよいか? クイズ

Q. 切り傷がゴミや土でよごれているよ! どうしたらよいか?

- そのままにする
- 水道水であらう
- 消毒する

Q. きれいなハンカチがない! 血を止めるためには、どうしたらよいか?

- ティッシュで押さえる
- 自分の手で直接押さえる
- そのまま保健室に走る

Q. 血をはやく止めるには、どうしたらよいか?

- 傷口の上を押さえる
- 傷口を心臓より低い位置にする
- 傷口をなめる

Q. 人さし指が切れたよ! どうしたらよいか? 保健室まで行けばよいか?

- グー
- チョキ
- パー
- ニンニンポーズ

使い方に注意!

は体全体に血を送るポンプの役目をしています。ケガをしたところを心臓よりすると、血は止まりやすくなります。



1学期の保健室来室理由ランキング

内科 (体調不良等)			外科 (けが等)		
1位	頭痛	123件	1位	すり傷	150件
2位	気分が悪い	108件	2位	だぼく	142件
3位	腹痛	51件	3位	ねんざ	49件

内科

雨が降る前や台風が近づいて来ているときに体のどこかが痛くなる『お天気痛』と呼ばれる症状がある児童が繰り返し頭が痛くて来室することが多かったです。

外科

校庭で転んでけがをしたとき、傷に砂や泥がついたまま保健室に来室する児童が多いです。



まずは自分でできる手当ての「水洗い」をしてから保健室に来るようにしてください。