



令和8年9月1日

大田区立入新井第二小学校

校長 丸山 綾

養護 教諭

夏休みは元気に過ごせましたか。ぜひ、友達や先生に夏休みの思い出について話してくださいね。

さて、夏休みの生活から学校での生活に切り替わる時は、心も体もいつもよりつかれてしまうものです。楽しいはずの

学校もつらく感じてしまうことがあるかもしれません。おうちの方や先生たちは、いつもみなさんのことを気にかけています。困ったことがあるときは、えんりょなく大人に相談してくださいね。

2学期も頑張りましょう。

＜今月の保健目標＞

からだの調子を整えよう



＜9月の保健行事＞

9/2（水） 計測（2） 9/7（月） 計測（5）

9/4（金） 計測（3） 9/8（火） 計測（4）

9/9（水） 計測（6）

9/10（木） 計測（1）

＜保護者の方へ＞

- ・計測が終わり次第、けんこうカードを返却します。健康診断の個票（左ページ）、2学期の計測結果（右ページ）を御確認いただき、それぞれに押印をお願いいたします。
- ・夏休み中にけがや病気があった場合は、担任までお知らせください。

・からだの調子を整えよう

今月の保健目標は「からだの調子を整えよう」です。なんとなく調子が悪いなあとと思うときは、自分の生活を思い出してみることが大切です。そうすることで原因が見つかるかもしれません。たとえば…

- ①早寝早起き朝ごはんはできていますか？
- ②スマホやタブレットの画面を見続けていませんか？
- ③こまめに水を飲んでいませんか？
- ④手洗いうがいをしていますか？
- ⑤部屋の空気を入れかえていますか？
- ⑥冷たいものばかりを食べたり部屋の温度を下げすぎたりしていませんか？
- ⑦テレビやゲーム画面を見るとき、姿勢が悪くなっていませんか？

からだの調子を整えることは、自分を大切にすることです。自分のことをよく知り、大切にしていきましょう。



・けがを防ごう

毎日のようにけがをして保健室に行っている人はいませんか。けがをするのは一瞬のできごとでも、治るのには時間がかかります。傷がずっと残ってしまう（治らない）こともあります。けがをしてからでは遅いので、けがをする前にしっかりと気をつけましょう。

1学期には、友達同士でぶつかってしまうけががたくさんありました。夢中になって遊んでいた、教室やトイレの入りでぶつかってしまった、曲がり角でよそ見をしていた、などで起こるけがは、少し気をつけるだけで防ぐことができます。2学期は、けがを減らせると良いですね。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

救急処置は「しっかり」が大事！

すり傷



傷口のよごれを
しっかり洗い流す

鼻血



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ