



令和 8 年 9 月 1 日
大田区立馬込小学校
校 長 長町 正弘
養護教諭 杉原 彩夏

※おうちの方と一緒に読みましょう。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは、家族と過ごしたり、普段できないことに挑戦したりと、楽しい思い出がたくさんできたでしょうか。

楽しい夏休みの後は、学校生活のリズムに戻るまで少し時間がかかることがあります。朝なかなか起きられない、疲れやすいと感じる人もいるかもしれません。まずは、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

また、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。水分補給をこまめに摂り、涼しい場所で休憩を忘れず、体調に気をつけながら2学期も元気に過ごしていきましょう。



～ 9 月 ・ 1 0 月 の保健行事～

9/2 (水)	発育測定 (3・6)	体育着を持ってくる。髪は高い位置で結んでこない。
9/3 (木)	発育測定 (1・4)	//
9/4 (金)	発育測定 (2・5)	//
9/29 (火)	歯科健診 (1・4)	朝、必ず歯を磨いてくる。
10/6 (火)	歯科健診 (3・6)	//
10/13 (火)	歯科健診 (2・5)	//
10/20 (火)	移動教室前日健診 (5)	宿泊用健康観察カードを必ず持ってくる。

9 月保健目標 規則正しい生活をしよう

生活リズムの乱れは、体だけではなく、心にも影響がでることがあります。例えば、睡眠時間が足りないと集中しにくくなったり、イライラしやすくなったりすることがあります。また、朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが届き、元気に活動することができます。毎日の「寝る時間」「起きる時間」「食事の時間」を整えることは、心と体の健康につながります。自分の生活を振り返り、できることから意識してみましよう。



1学期の保健室利用状況

病気  154 人	理由 1位 頭痛 2位 腹痛 3位 嘔吐・吐き気
ケガ  465 人	理由 1位 打撲 2位 擦り傷 3位 いたみ

1学期の来室数は、病気によるものが154件、けがが465件でした。

昨年と比較すると内科的来室は、1学期に感染症の流行がほとんど見られなかったこともあり、減少しました。外科的来室は昨年よりやや増加しており、学校での過ごし方に注意が必要です。

内科では、頭痛、腹痛、嘔吐・吐き気の症状で来室する児童が多く見られました。朝から体調が優れないまま登校し、学校生活の中でつらくなってしまう児童も増えています。ご家庭でも、朝の健康状態を確認していただき、体調が優れない場合は無理をして登校することがないように、ご協力をお願いします。

外科では、周囲をよく見ていなかったことによる衝突や転倒など、ちょっとした不注意によるけがが多く見られました。自分や友達の安全を意識していきましょう。また、家庭でできたけがの手当てのために来室する児童もいました。保健室では学校のけがに関する応急処置を行っています。家庭でのけがについては必要に応じてご家庭での手当てや医療機関への相談をお願いします。

2学期も安全に気をつけ、元気に過ごしましょう。

9月9日は「救急の日」

けがや病気、災害など、いつ起こるかわからない出来事に備えて、日頃から準備をしておくことが大切です。災害が起こったときには、必要なものをすぐに用意することが難しい場合があります。

いざというときに慌てず行動できるよう、非常食の持ち出し袋の中身を確認してみましょう。食品の期限が切れていないか、必要なものがそろっているかなど、家族でチェックしておくとう安心です。「もしも」に備えることは、自分や大切な人の命を守ることに繋がります。

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を