

すこやか

令和7年9月5日
大田区立大森第三小学校
校長 井上 光 広
養護教諭 島 田 留 美

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり休むことができましたか。休みの期間が長いと寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなくなってしまったりします。さらに猛暑日が続いていますので、体調をくずすこともあります。規則正しい生活を心掛け、早く学校生活のリズムを作れるとよいです。



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

せいかつ
生活のリズムをとりもどそう

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人はいますか？ リズムを戻すポイントとは？



★ 就寝時刻を決める

登校時刻から起床時刻を決める。起床時刻から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時刻を決める。

★ 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

ひかり
光



たいおん
体温

体が休まるときには体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴する。体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



2学期の計測があります。

9月2日～9日の間に2学期の計測があります。みなさん、自分の身長・体重はどのように変化しているでしょうか？それぞれのペースで少しずつ成長していると
思います。

今回の計測で、体重が変わらなかったり、減ってしまったりした人もいます。夏バテなどで食欲がなくなっていないですか？

まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事をして、パワーをつけてください。



がつ きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です。

おぼ おうきゅうてあて
覚えておきたい応急手当クイズ



(問題1)

はし ころ
走っていたら転んですりむいてしまった
ただ おうきゅうてあて
正しい応急手当は？

① すな
砂をはら
て、放っ
ておく

② みず あら
水で洗って、
きれいなタ
オルなどをあ
てる

こたえ ②

すな どろ
砂や泥がついたまま傷を
ほうち きずぐち
放置すると、傷口からばい
きん はい
菌が入ってしまいます。



(問題2)

はな はな
ボールが鼻にぶつかって鼻血がでてしまった
ただ おうきゅうてあて
正しい応急手当は？

① かる した をむ
軽く下を向
いて鼻をつ
まむ

② うえ をむ ぐび
上を向いて首
をとんとんす
る

こたえ ①

うえ む
上を向いてしまうと、けつえき
血液
が胃に入って吐き気をおこ
すことがあります。とんとん
たたいても血はとまりません。



(問題3)

り かい じつけん
理科の実験でやけどしてしまった
ただ おうきゅうてあて
正しい応急手当は？

① すいどうすい
水道水ですぐに
ひ
冷やす

② なにもせずに
いそ ぼけんしつ
急いで保健室
に行く

こたえ ①

やけどの深さがしんこう
進行するのを
とめたり、いた おさ
痛みを抑えたりします。
みず
水ぶくれができて
しまったときはつ
ぶさないようにし
ましょう。



学校保健委員会のお知らせ

目的 学校保健の取組についての理解を深め、児童の健康課題の改善に向けての連携を図る。

日時 9月25日(木) 午後2時～3時

会場 地域開放室

内容 ①保健室より

②各学校医の先生方・スクールカウンセラーより

当日ご参加の皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。

