



令和8年9月1日

大田区立清水窪小学校

校長 志賀 克哉

主任養護教諭 山本 順子

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、
秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含ま
れる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶか
らです。一方で水蒸気が少ない分、空気が乾燥するの
で風邪をひきやすくなる時期でもあります。
空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給をし
り、マスクをしたり風邪対策してください。



たんこぶの中身って知っていますか？

ゴツン！と頭をぶつけたとき、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。
頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい血が出ます。
でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れて
いないので、血が外に出ず、皮膚の下にたまってふくらみます。
これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、
たんこぶができたときは保健室に来てください。

ほけんしつへ

☆9月の保健行事☆

9月 2日(水) 測定 4・5・6年生

9月 4日(金) 測定 1・2・3年生

9月10日(木) 秋の歯科検診 全学年 8:40～

9月25日(金) はみがき検査 1・2年生

学校歯科医の関根先生の指導により歯垢の染め出しを行い、歯みがきと口の中の健康について授業をしてくれます。

持ち物：歯ブラシ 首にまける長さのタオル 洗濯ばさみ

われないコップ(プラスチックなど) 筆記用具(赤えんぴつ)

※詳しくは、事前にお配りするおたよりをご覧ください。

? O X ? ぼうさいりよく 防災力チェック

7～10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上がります。

ぼうさいりよく かくにん 防災力を確認してみましょう！

Q1

台風が近づいても
雨が降っていなければ
川の近くは危なくない



こたえ O

台風は進む方向や雨の量を
予想することができるよ
テレビやアプリでチェックしよう



Q2

台風が近づいていたら
外出前に天気を
チェックしたほうがいい



こたえ X

たまった水の下に穴が
あったり、マンホールの
ふたがはずれたりしているかも



Q3

台風で雨が強いとき
傘をさせば安心



こたえ X

上流で雨が降って
いると水がいきなり
増えることがあるよ



Q4

台風でいつもの道に
水がたまっても
ちょっとなら入っていい



こたえ O

川は流木なども流れてきて
危険。海も風や波がまだ
強いことが多くて危ないよ



Q5

浸水してきて避難
するときは
長靴をはいていく



こたえ X

傘が風であおられて
とても危険。
レインコートのほうが安全だよ



Q6

台風が過ぎ去った後でも
川や海に近づかない
ほうがいい



こたえ X

長靴の中に水が入ると
歩きにくくなるよ
歩きやすい靴で避難しよう

