

ほけんだよ



令和7年9月2日
大田区立東蒲小学校
保健室

夏休みはどのように過ごしましたか？ 2学期は学校行事も多く、また、残暑も厳しい日が続きます。しっかり食べて、よく寝て、体力をつけるようにしていきましょう。そして、先生やお友達ともたくさんお話して、「笑って」、免疫力アップもしていきましょう。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活



まずは…早起きして、太陽の光を浴びることから始めよう！朝ごはんをしっかり食べて、一日をスタートします。体と脳にエネルギーを補充しましょう。日中は体をしっかりと動かして、夜はぬるめのお風呂にゆっくりと入りましょう。心地よい眠りにつながります。睡眠をしっかりとすることで、身体の疲れを取り除くことができます。

きそくただ せいかつ ◎規則正しい生活から、ケガをふせごう！◎

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



ね
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



ちょうしょく
朝食は
食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



おうきゅう て あ
◎からだの応急手当てについて◎



きず
すり傷

きずぐち あら
傷口を洗う

きず
きり傷

せいけつ
清潔なガーゼを当てて押さえる

め
目にゴミ

せんめんき は みず め
洗面器に張った水で目を洗う

やけど

すいどう すい ひ
水道水で冷やす

つ ゆび
突き指

こおり ひ
氷で冷やす

おうきゅう て あ
◎こころの応急手当てについて◎



ケガをしたら、^{おうきゅう て あ}応急手当てをしますね。でも、^{こころ}心のケガはどうでしょうか。^{こころ からだ ちが}心は体と違って『^{いた}痛い』と感じにくいので、^{ほう}放っておく人が多いかもしれません。でも、^{こころ きず}心の傷にも^{おうきゅう て あ}応急手当てが必要です！
その方法の一つが、^{しんらい}信頼できる人に^{そうだん}相談すること。^{はな う}話し、^い受け入れてもらうことで、^{きず}傷の治りが早くなります。いつでも^{ほけん しつ}保健室や^{しつ}カウンセラー室（^{ぽかぽか}ぽかルーム）に、^{そうだん}相談に来てくださいね。
また、^{みぢか}身近に^{そうだん}相談できる人がいないときは、^{か き}下記の^{まどぐち}窓口も^{りよう}利用できますので、^{さんこう}参考にして下さい。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



保護者の皆様へ

●学校保健委員会について

令和7年度学校保健委員会を9月18日（木）13時40分から14時40分まで、本校の第一学習室にて、実施いたします。保健主任より定期健康診断・保健教育の取り組み、体育主任より体力テスト・体育授業の取り組み、栄養士より食育についてご報告いたします。また、眼科校医の矢島伊都子先生より「スマートフォン、SNS が及ぼす子どもの目の健康被害」についてご講話いただきます。貴重なお話を伺える機会でもありますので、どうぞご参加ください。詳細は後日、学校よりご連絡いたします。