



令和8年9月1日
杉並区立松庵小学校

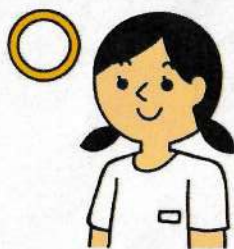
2学期の保健行事予定

月日	曜	学年	内容
9/2	水	6年生	保健指導・身体計測
9/3	木	5年生	○体育着を着て測ります。
9/4	金	4年生	○ポニーテールやお団子など頭頂部で結ぶ髪型は避けてください。
9/7	月	3年生	
9/8	火	2年生	
9/9	水	1年生	
11/6	金	5年希望者 6年対象者	小児生活習慣病予防検診
11/19	木	保護者	学校保健委員会

今月の保健目標 けがをしないように気をつける

2学期には体育学習発表会や展覧会がありますね。

楽しく参加するためにも、安全に気を付けて生活しましょう。

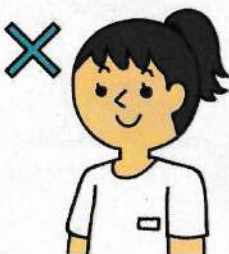


～身体計測時のお願い～

身長を測定する際、髪の毛の長い人は横で結ぶか、低い位置で結ぶようお願いします。

ポニーテールやお団子など頭の後ろや上で結ぶと、ゴムや髪が当たってしまい正しく測ることができません。

また、飾りの大きい髪どめの着用は避けてください。



心がモヤモヤしたときは

最近、あなたの心は元気ですか？

「やる気が出ない」「友だちと仲良くしたいのに、どうしたらいいか、わからない」などの悩みや不安はありませんか？

そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族やきょうだい、友だち、先生に話を聞いてもらおうと、少しは心がスッキリします。話しているうちに、悩みや不安をとりのぞくヒントが見つかるかもしれません。

もちろん、保健室でも話を聞きます。いつでも、来てくださいね。



たいいくがくしゅうはっぴようかい れんしゅう はし
体育学習発表会の練習がそろそろ始まりますね。

がつ がつ ねん なか もっと おお し き
9月～10月は1年の中で最もけがが多い時期です。

「せっかく練習したのにけがで実力を発揮できない！」というこ
とがないよう、次のことに気を付けて安全に過ごしましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を
防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



うんどう ぜんご
運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



しょくじ すいみん
食事と睡眠をしっかりと、
体調を整えて運動しよう

いがい
意外と
多い!?

けがをしないために…



「あわてない」「あせらない」

どうする?

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな? 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする?

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、
小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする?

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、な
るべくゆびをうごかさずによく
冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする?

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、
保健室に来てください。

①

