

9月 ほけんだより

令和8年9月8日 大田市立志学小学校 保健室

抜け出そう!夏休みモード

長い夏休みが終わりました。みなさん、じゅう実した時間を過ごせましたか?

休み期間中はのんびりと生活していた人も多かったのではないかと思います。学校

生活のリズムに体を慣らし、行事もりだくさんの2学期を元気に過ごしましょう!



身体測定結果を配付しました

9月の身体測定結果を配りました。自分はどのように成長したか、それぞれ確認してみてくださいね。

視力がB・C・Dと書いてあった人は、眼科を受診して検査をして

もらってください。また、メディアの使い方など生活習慣を見直してみましょう。



知っていますか?「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」とされています。これは、中国から伝わってきた文化です。「家族が病気をせず、健康に暮らせますように」「いつまでも老いことなく、健康に長生きできますように」と願う日です。くりご飯や秋なすが行事食として楽しまれてきました。9日の給食には、なすが出てくるようですよ。楽しみですね。



けがしたときの「あいうえお」

9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで「救急の日」と制定されています。

遊んでいたりと運動をしたりしていると、けがをしてしまうときがありますね。けがは、すぐに正しく応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。けがの応急処置の「あいうえお」を覚えておいてください。

あ んせいにする



座る、横になるなどして
休んで、はれや出血を
少なくする。

い たみがなくなるまで冷やす



氷などで冷やすことで
はれや痛みを和らげる。

う え に上げる



けがをした部分を心臓より高く
すると、出血(内出血)が防げる。

お さえる



けがした部分を直接おさえたり、
包帯などでおさえたりして、
はれや出血を少なくする。