

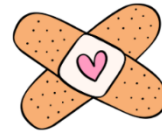
ほけんだより

令和8年9月1日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

長い夏休みが終わり新学期が始まりました。気持ちの切り替えはできましたか？
まだまだ残暑が続き、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。

おうきゅう
てあて
手当

〇×クイズ



次の応急手当は正しい？それともまちがっている？〇か×かで答えてね！

Q1 すり傷にはすぐにばんそうこうをはる。



Q2 鼻血が出たら上をおく



Q3 つきゆびしたら、動かさずによく冷やす



こたえ

- 1...× (水道水でよく洗います)
- 2...× (下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3...〇 (無理に伸ばすのはダメです)

けがをしやすいのはこんなとき

寝不足・栄養不足
イライラしている
急いでいる
慣れていない



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいがよい姿勢の目安です。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からおしりを壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識してみましょう。

9月に発育測定があります。よい姿勢で計測をしたほうが身長は高くなりますよ！



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれを取り返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

😊😊😊😊😊 保健室からご家庭へお知らせ 😊😊😊😊😊

●9月発育測定のお知らせ

3日(木)5年6年、4日(金)1年3年、9日(水)2年4年を予定しております。

ポニーテールや頭上でのおだんごヘア、測定部分に髪飾りがある場合は身長を正確に測定できませんので、当日のヘアスタイルにご協力よろしくお願いします。

結果はピンクの封筒にいれ、お渡しいたします。ピンクの封筒の「発育の様子9月」の欄に印を押して、封筒のみ担任へ提出をお願いいたします。

●学校保健委員会のお知らせ

日時 9月15日(火) 10:30~12:15(3・4時間目)

場所 赤坂中学校校舎3階 交流ホール

内容 6年生を対象とした心肺蘇生講習会(PUSH講習会)

講師

当日は、6年生の保護者の方はもちろん、全学年の保護者の皆様をご参観いただけます。お子様と一緒に、「胸骨圧迫とAED」について学ぶ機会として、ぜひご参加ください。申し込みの必要はございません。

(赤坂中学校校舎は土足では入れませんのでご注意ください)