



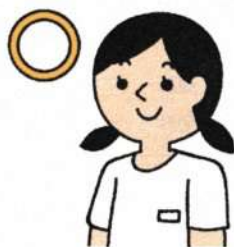
令和7年9月1日
杉並区立松庵小学校

2学期がスタートしました。夏休み中も元気に過ごせましたか？
9月は新学期の疲れで体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・
朝ごはんを元気にいっぱい2学期をスタートさせましょう♪

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学芸会がありますね。

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。

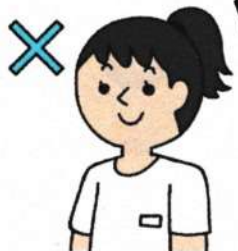


～身体計測時のお願い～

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

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。



2学期の保健行事予定

月日	曜	学年	内容
9/2	火	6年生	保健指導・身体計測
9/3	水	5年生	○体育着を持ってきてください。
9/4	木	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。
9/5	金	3年生	
9/8	月	2年生	
9/9	火	1年生	
10/21	火	5年生	移動教室前検診
11/10	月	5年希望者 6年対象者	小児生活習慣病予防検診
11/27	木	保護者	学校保健委員会

* 保護者の方へ * ～登校届・登校許可証について～

今年度より伝染性紅斑（リンゴ病）、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、
ヘルパンギーナ、手足口病の5疾患については、出席停止の扱いとしてい
ます。登校再開には医療機関が記入する「登校許可意見書」が必要です。

疾患名	提出する書類	記入者
インフルエンザ 新型コロナ	登校届	保護者
上記以外の感染症	登校許可意見書	医療機関

「登校届」および「登校許可意見書」は松庵小学校
HPの「保健室より」からダウンロードできます。
各ご家庭で印刷をお願いします。
印刷が難しい場合はお渡しすることもできますの
で、松庵小保健室までご連絡ください。



9月9日は救急の日です！



10月はいよいよ体育学習発表会がありますね。練習で体を動かす機会も増え、保健室でもけがの来室が多いシーズンになりました。けがを早くきれいに治すためには、けがをしたらすぐに正しい方法で手当てをすることが大切です。これを機会に応急手当の正しい知識を身に付け、生活の中で活かしてみてくださいね。

2024年9～10月のけがランキング

- 1位 だぼく（頭や体を強く打つけが）…101件
- 2位 すり傷（転んだりこすったりしてできるけが）…79件
- 3位 ねんざ（手や足などをひねって痛めるけが）…21件



休み時間や体育の時間だけではなく、周りをよく見てなくて、人や物にぶつかったりすることが多かったよ。

転んだときは手を地面につくようにしよう。
けがをしにくくなるよ。

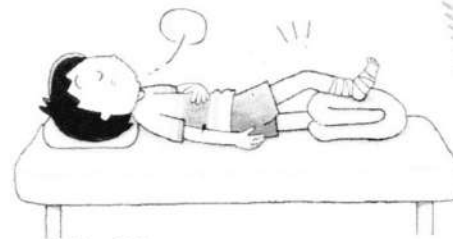


ひねったとき赤く腫れていたり、痛みが強くて動かせないときは病院に行こう。



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。