



令和 7 年 9 月 1 日
立川市立第五小学校
養護教諭 橋本 莉穂

夏休みが終わり、9月になりました。夏休みの間に心も体もしっかりと休息できましたか？「早く学校に行きたい！」という人もいれば「久しぶりの学校、ドキドキするなあ…」と緊張している人もいると思います。学校生活に慣れるまでは、少し疲れが出てしまいます。まずは「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけて、焦らずゆっくり慣らしていきましょう。2学期も、心配なことや困ったことがあったら、ぜひ保健室でお話をきかせてください♪

9月の保健行事予定

| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) |
|---------------|---------|---------|---------|---------------|
| ・始業式 ・給食開始 | ・計測(6年) | ・計測(5年) | | ・計測(4年・こだま学級) |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
| ・計測(3年) | ・計測(2年) | ・計測(1年) | ・視力(1年) | ・視力(2年) |
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
| | ・視力(3年) | | ・視力(4年) | ・視力(5年) |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
| ・視力(6年・こだま学級) | | | | |
| 29日(月) | 30日(火) | | | |
| | | | | |

★10月実施予定の整形外科健診(希望者のみ)については別途お伝えします。

▽視力検査について



めがねを着用の場合は、希望があれば裸眼視力も検査します！

9月に実施する視力検査は、定期健康診断ではなく、臨時の検査です。そのため4月の定期健康診断のように、視力B以下の人全員に受診のお勧めの用紙を渡すのではなく、4月の視力より下がっている人にのみ、お知らせを配布いたします。ご承知おき下さい。

▽こんなときは学校にお知らせください！

- 夏休み中の大きなけがや病気（感染症）にかかった場合
- 新たにアレルギー症状が出た場合（原因物質など詳しく教えてください）
- 緊急連絡先、かかりつけの病院、常用している薬などに変更があった場合



9月の保健目標

丈夫な体を作ろう(けかに気をつけよう)

▽9月9日は「救急の日」

9月9日は救（9）急（9）という語呂から、救急の日と言われています。
今年も大きな地震や台風などの災害が全国各地で起こり報道されています。
お家に救急箱や災害に備えた防災バッグは準備できていますか？

また、けがをしたときに近くに大人がいなかったり、学校の外で保健室に行けなかったりした場合に、まず自分で応急手当ができるように、その方法を知っておきましょう！



／気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶ そく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅうい
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

すり傷や切り傷

はな血

下を向いて
しけつ
止血する！

打ぼくなど

しっかりと水で
あら 洗い、きれいな
ガーゼで保護！



ほれいざい
保冷剤 など
で冷やす！

