



2025年9月16日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 土門 真裕

天高く、馬肥ゆる秋...

これは秋を象徴することばで、「空気がすみ渡り晴れ、馬の食欲も増してたくましい秋」という意味です。秋は夏に比べて空がすき通って見えることから、空が高く感じるそうです。

とはいえ、まだまだ暑さが残り、秋を実感するのはもう少し先になりそうです。運動会練習が本格的に始まる頃には、みなさんぐあいで気持ちよく汗をかける気候になるといいな...と思っています。

もうしばらく、暑さ対策を続けていきましょう！



秋になると、夏の暑く湿気の多い空気から、すずしく乾燥した空気に変わり、朝夕と日中の気温差も大きくなります。その気候の変化に体が必死についていこうとします。また、秋雨前線や台風などにより、気圧も変化しやすいです。体を休める時間を大切にしていきましょう。

- ・ お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかる
- ・ すいみん時間はしっかり確保する
- ・ 温かい食事をする

夏の生活のつかれや、体の冷えすぎや、秋バテに関係することもあります！

※秋雨前線... 9~10月頃に、しとしと長時間続く雨を降らせる前線のこと

けんこうカードを配布します

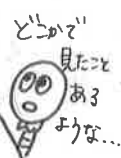
2学期の計測(身長・体重)がおわりました。カードが手元に届きましたら、保護者印またはサインを1か所にお願ひします。

その後、学校にお戻しくたさい。★提出期限：9月19日(金)まで

お知らせです けんこうカード表紙の番号欄に、男女別の番号をこちらで記入している場合がございます。(カードを集める際に使っています) そのため、本来の番号と異なることがあります。ご了承ください。



つらあいます



「ハイドロコロイド」^{そざい}素材のばんそうこうのはなし

傷口を乾燥させず、傷口から出てくる本液を口より又してうるおいを保ちます
 湿潤療法とよばれる治療に使われます



キズパワーバッド™
などという
名称で
売られている
ばんそうこうです

逆交効果と
なります。



ハッドは
七から十

きずぐち おっぱい
傷口を密閉
することで交果を
発揮します



汚れたまま
はらない

傷口が汚れたまま
密着すると、中で
バイキンが どんどん
増えることか
あります...



立場がはがれたら
はり替える

バイキンの侵入を
はげしくため、はすして
あたら
葉新しいものにします



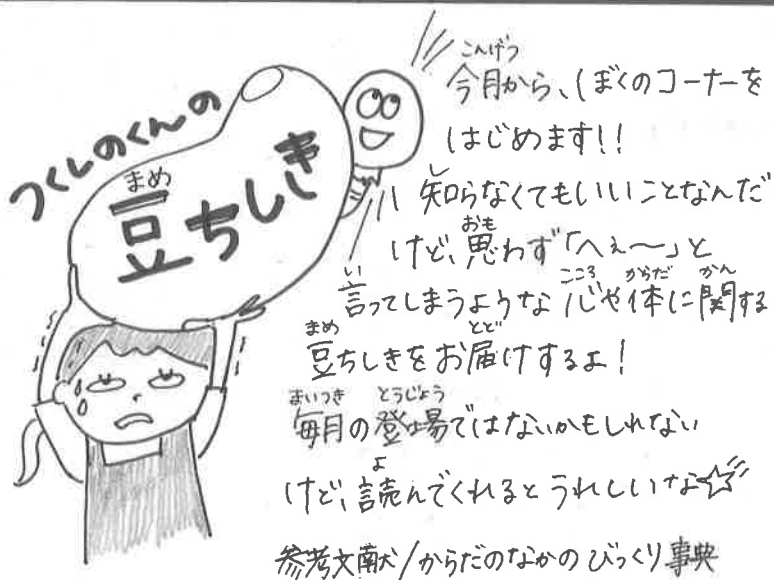
すでにう濃んでいる

(湯)には(は)らない
 ます あつ
 (湯)を悪化させ、
 なお
 台りにくくなって
 しまうおそれがあります

2・3日に1回は傷の状態を確認し、傷口を水で洗ってから薬を塗り替えてみましょう。



家で使ってきたハイドロコロイド素材のばんそうこうがはがれてしまい、保健室に来ることがあります。その場合は、はがれかけたものははずし、ふつうのばんそうこうまたは傷あてパッドで保護し対応させていただきます。ご了承ください。



ふっくらしているから

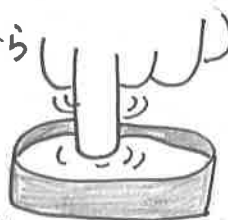
「ふくらはぎ」

「はぎ」は、昔むかしのことばで、
すねのことだよ！

くすり
薬をとがすのに使ったから

「くすりゆび」

昔は^{かん}医者^{みず}を^{くすり}薬師^{かん}といい、
彼ら^{かん}が^{みず}水^{くすり}で^{かん}薬^{かん}を^{かん}とい^{かん}たり、^{かん}患^{かん}



さんにぬったりするのに使った指だからという説があるよ

ある日の|まけんしつ「計測に全力を注ぐ」

計測中...



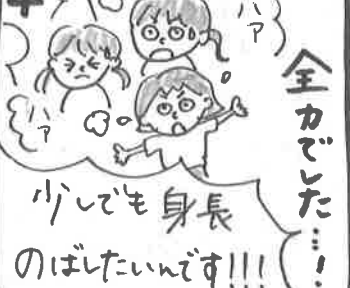
2

なによと!? ドタッ
ガッ
ガッ
ドッ
ドッ

3



4



全
力でた……