

すこやか 9月

2026年9月

町田市立小川小学校校長
養護教諭

いよいよ、9月が始まりました。長かった夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。夏休みの間は、楽しく元気にすごすことができましたか？
少しずつ夏休みモードから、学校生活のモードに戻していけるといいですね。
暦の上では秋ですが、日中は気温が40度近くまであがる日もあり、まだまだ暑い日が続いています。引き続き、熱中症対策をしっかりとて、みんなでハッピーな毎日にしていきましょう。



食中毒にご注意を!!

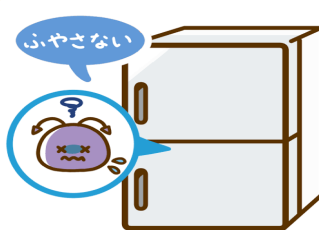


9月から10月にかけては、1年で最も食中毒が起こりやすいといわれています。
まだまだ、気温が高くなり、食べ物の中で細菌がふえやすい時期です。食中毒になると、おなかが痛くなったり、下痢やおう吐をすることがあります。
日頃から、手洗いや食べ物のあつかい方に気をつけて、食中毒をふせぎましょう。

食中毒をふせぐ3つのやくそく (つけない・ふやさない・やっつける)



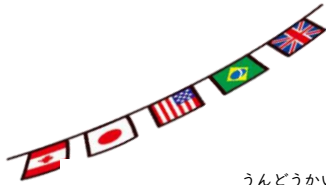
食べる前や料理をする前は、
石けんでしっかりと手を洗いま
しょう。包丁やまな板などの
道具も清潔に使いましょう。



細菌はあたたかい場所で
ふえます。作った料理はできる
だけ早く食べ、残った料理は
冷蔵庫で保存をしましょう。



細菌やウイルスの多くは熱
に弱いです。肉や魚は中ま
でしっかりと加熱をして火を
通しましょう。



うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります



うんどうかいれんしゅう はじ おお
運動会練習が始まります。大きなけが、ねっちゅうしょう たいちようふりよう
ならないように準備や規則正しい生活を心がけ、うんどうかい そな
運動会に備えましょう。



ちようしょく た
朝食をしっかりと食べ、
パワーアップ!



あせ じゅんぴ
汗ふきタオルの準備を
毎日忘れずにしよう



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとって
からだ やす
身体を休ませよう



つめ
爪がのびていないか
かくにん
確認をしよう



じゅんぴうんどう からだ
準備運動をして、身体の
ウォーミングアップをしよう



のどがかわくまえ
水分補給をしよう

救急の日



がっつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日といわれています。

きかい きゅうきゅうようひん なかみ かくにん
この機会におうちの救急用品の中身を確認したり、

じぶん て あ かんが
自分でできる手当てについて考えてみましょう。

おうきゅうて あて

応急手当クイズにチャレンジ ~正しいのはどちらかな?~



び しゅっけつ 鼻出血



- ① うえ しけつ
上をむいて止血する
- ② した しけつ
下をむいて止血する

さず すり傷



- ① みず あら
水でよく洗う
- ② すぐに絆創膏をはる

だぼく 打撲・ねんざ



- ① うご
動かして、よくもむ
- ② よくひやす