

ほけんだより 9月

2026年9月1日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

9月の保健のめあて

けがを防ごう

今日から2学期がスタートしました。2学期は、長い休み明けで体だけでなく心も不安定になりやすい時期です。夏休みの生活から学校中心の生活へ、徐々に体を慣らしいきましょう。

生活リズムを整えよう

連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えますが、その多くはお休みの間に生活リズムが乱れてしまったことが原因のようです。生活リズムを整えるには、次のような朝・昼・夜の過ごし方がポイントになってきます。

- 朝：早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる
- 昼：日中、からだをよく動かす
- 夜：夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る



9月の健康診断のお知らせ

9月 2日	6年生 身体計測	体育着を持参する
9月 3日	5年生 身体計測	体育着を持参する
9月 4日	4年生 身体計測	体育着を持参する
9月 7日	3年生 身体計測	体育着を持参する
9月 8日	2年生 身体計測	体育着を持参する
9月 9日	1年生 身体計測	体育着を持参する
9月24日	5年生 宿泊前健診	おなかを出しやすい服にする

9月9日は「救急の日」

まだまだ暑い日が続いていますが、夏休み明けで体に疲れがたまっている時は、思わぬけがをすることがあります。そんな時は、「すぐ保健室へ！」…の前に、みなさんが自分でできる手当があります。ぜひ覚えてくださいね。



あらう
傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す



おさえる
きれいなタオルや
ハンカチでおさえる



あげる
傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)



ひやす
ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

