

# ほけんだより 9月

令和7年8月29日 志木第二小学校 ほけんしつ

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。気持ちを切り替えて、学校生活を頑張っていきましょう。

9月は疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。まずは生活のリズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけましょう。

## ケガをしたとき自分でできること



まだまだ暑い日が続いていますが、疲れが溜まっているときには思わぬケガをすることがあります。

そんなとき、みなさんはまず何をしますか。みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。知っているとな役に立ちますよ。

### あらい

砂やよごれを  
あらい流す  
\*ひやす効果も  
あります



### おさえる

はんかちで  
おさえる



### あげる

傷口を心臓より  
高く上げる



### ひやす

ぬらしたはんかちや  
氷でひやす

## 発育測定の前定

※授業の関係で日程変更をしました。

日にち	内容	該当学年
9月 1日(月)	発育測定	5年生
9月 2日(火)	発育測定	1・2年生、4-1、4-2
9月 3日(水)	発育測定	3年生、4-3
9月 4日(木)	発育測定	たんぼぼ、6年生



アタマジラミと爪のチェックも併せて行います。前日までに爪を切りましょう。ポイントは、手のひらを上にしたときに指から爪が見えない程度が適切です。

\*ポニーテールは身長を正しく測定できませんので当日は避けていただきますようお願いいたします。

## 鼻血が出た!! その対処は…?

もしも鼻血が  
出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

## これはNG!



× 上を向く  
血がのどや胃に流れて  
吐き気や、咳の原因に。



× ティッシュを詰める  
鼻の中を傷つけて  
しまうかも。



× 首をたたく、冷やす  
止血の効果はありません。

夏休み前の7月は毎日のように鼻血での来室がありました。押さえ方が分からずそろりそろりと来室した児童が多かったです。自分で手当を知っていると学校外でも少し安心ですね。