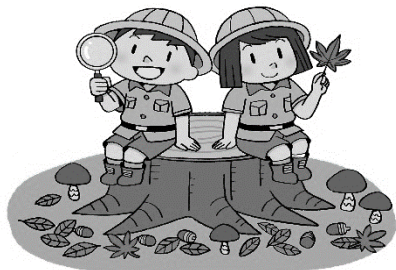


ほけんだより 9月号

令和8年9月1日
足立区立梅島小学校

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



なつやす ちゅう からだ やす
夏休み中は、体を休めたり、リフレッシュをしたりする
ことができましたか。9月になり学校生活が始まりました。
まいにちげんき とうこう せいかつ ととの
毎日元気に登校できるよう生活リズムを整えましょう。

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。けがを予防するためにどん
なことに気を付ければよいかを かんが こうどう
考えて行動しましょう。

おぼ らいす しょう
覚えておこう RICE 処置

「ぶつけた」「ひねった」時はRICE処置をしよう！

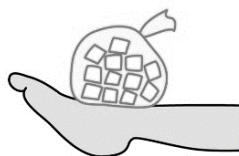
れすと やす
Rest (休む)

けがの悪化を
ふせ
防ぐ。

Rest



Ice



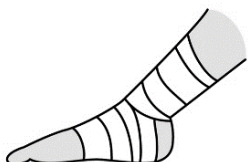
あいす ひ
Ice (冷やす)

いた は
痛み・腫れをやわ
らげる。

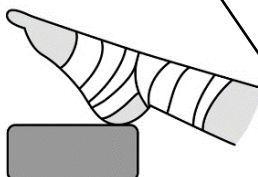
こんぶれっしょん
**Compression
(圧迫する)**

ないしゅつけつ は
内出血や腫れを
おさえる。

Compression



Elevation



えれべいしょん
**Elevation
(高くあげる)**

いた は
痛み・腫れをやわ
らげる。



がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日「救急の日」

きゅうきゅう ばこ なか み たし
救急箱の中身を確かめよう！

けがをしたときや急な体調不良に対処するために、必要なものをそろえましょう。

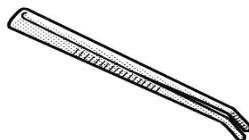
おうきゅう て あて つか
応急手当に使うもの



ばんそうこう



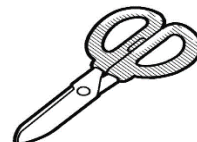
めんぼう
綿棒



ピンセット



とげぬき



はさみ



こていよう
固定用テープ



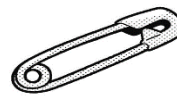
ガーゼ



ほうたい
包帯



さんかく
三角きん



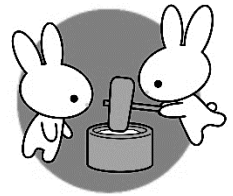
あんぜん
安全ピン

© 少年写真新聞社 2025

裏面に続きます

保護者の皆様へ

夏休み中は、お子様の心と体を整える機会となりましたでしょうか。学校生活が始まりましたので、お子様が元気に登校できるようご協力をお願いします。今後も気温が高い日が続きます。引き続き熱中症対策もよろしくお願いします。



身体測定（身長・体重）を行います

9月7日（月）～11日（金）に今年度2回目の身長・体重の測定を行います。身体測定の記録は、「〇〇さんの発育のようす」として前期最終日にお渡しする「あゆみ」と一緒に担任よりお渡しします。それ以前に、身長・体重の数値が必要な場合は、担任までご連絡ください。

また、身体測定の前に7分程度の保健指導を行います。内容は、以下の通りです。ご承知おきください。

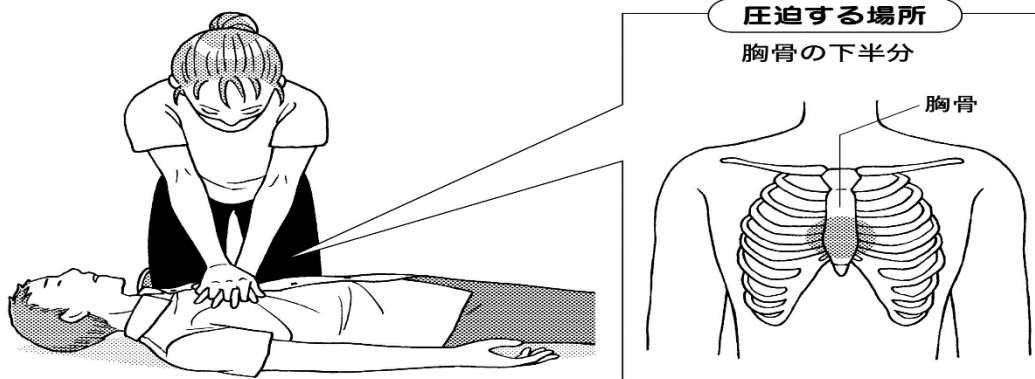


学年	保健指導の内容	学年	保健指導の内容
1年生	トイレの正しい使い方	4年生	ストレスとの付き合い方
2年生	アンガーマネジメント	5年生	リフレーミング
3年生	むし歯予防と歯みがき	6年生	デジタル機器との付き合い方

9月9日は「救急の日」

一次救命処置の方法をご紹介します。

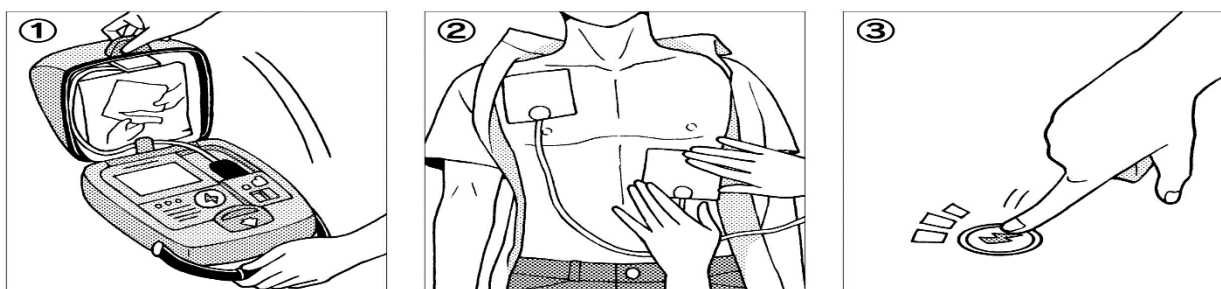
胸骨圧迫の方法



傷病者の呼吸がなかったら、胸骨の上から心臓を繰り返し押し、人工的に血液を循環させる胸骨圧迫を行います。強く（約5cm沈むぐらい）、速く（1分間に100～120回）、絶え間なく押します。

©少年写真新聞社2025

AEDの使い方



AEDは正常に動いていない心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す装置です。電源を入れ、音声ガイダンスに従ってパッドを貼り、「電気ショックが必要」と指示が出たら、ボタンを押します。

©少年写真新聞社2025