



げんきのもと

令和8年9月1日
松戸市立八ヶ崎小学校
保健だより 9月号



夏休みが終わり、学校生活が始まりました。久しぶりの学校で、「楽しみ！」という気持ちもあれば、「少し学校のペースを思い出すのに時間がかかるな」と感じる人もいるかもしれません。自分の心や体の様子に目を向けながら、少しずつ毎日の生活に慣れていきましょう。元気に2学期を過ごしていきたいですね。新しい気持ちで、笑顔いっぱいの2学期にいきましょう。

「ちょっとだけ」が大きなけがにつながることも

4月から7月は、たくさんの方がけがをして保健室に来ました。頭や顔をけがして来る人が毎日のようにいて、「大きなけがにならなくてよかった」と思うことが何度もありました。

「すりむいただけ」「少しぶつただけ」と思っていないですか。小さなけがでも、場所によっては大きなけがにつながる可能性があります。けがをしてしまったときは、「どうしてけがをしたのかな」「次はどうすればけがをしないかな」と考えてみるのが大切です。

学校では、けがをしたときは保健室で手当をすることができます。でも、学校の外では、すぐに手当をしてもらえないこともあります。だからこそ、けがをしないように気をつけて行動することが大切です。

ろうかは歩く、あそぶときはルールを守る、まわりをよく見て行動するなど、一人ひとりが気をつけることで、けがは減らすことができます。9月からも、安全に気をつけて元気に学校生活を送りましょう。

正しい救急処置、できますか？



あたま
頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



め
目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



9月 発育測定のお知らせ

- ・ 日時 9月2日(水) 4～6年生 9月3日(木) 1～3年生
- ・ 服装 体操服(半袖・短パン)
- ・ 会場 保健室
- ・ 髪型 頭頂部に結び目ができる髪型は控えていただけますと助かります。



熱中症は9月も続きます



9月になっても、気温や湿度が高い日は熱中症に注意が必要です。熱中症は、体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温をうまく調節できなくなることで起こります。

予防のためには、のどがかわく前にこまめに水分をとることや、汗をたくさんかいたときは日陰で休けいをすることが大切です。また、「頭が痛い」「気持ちが悪い」「ふらふらする」などの症状が出たときは、無理をせず、体を休ませるようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きます。自分の体の様子に気を配りながら、熱中症を予防し、元気に2学期を過ごしましょう。

