



令和8年9月1日
江東区立数矢小学校
校長 澤田 純二
養護教諭 金田 ゆか
西 小雪



夏休みが明けて、学校が再開しましたね。久しぶりにみなさんの顔を見られて、先生たちはとても嬉しいです。夏休みはおでかけしたり、家でゆっくりしたり、いつもはなかなか会えない人に会いに行ったりした人もいませんか。素敵な夏休みになったかな？

9月もまだまだ暑い日が続くようです。熱中症にならないように、こまめな水分補給と規則正しい生活リズムを心がけて過ごしましょう。



健康診断のお知らせ

日時	予定	対象者	気を付けること
1日(火)	発育測定	1年生	身長と体重を測ります。 <u>体育着</u> で測定をするので、忘れずに持って来ましょう。
2日(水)		5年生	
4日(金)		3年生	<u>髪の毛が長い人は、当日は下の方で結んでください。</u> <u>二つ結びや横結びだと測りやすく助かります。</u>
8日(火)		2年生	
10日(木)		6年生(3組以外)	当日にお休みして受けられなかった人は、別の日に測定します。
11日(金)		4年生、6年3組	



けがをしないのが一番ですが、授業も休み時間も全力なみなさんなので、どうしてもけがはつきもの。けがをしてしまったら、なるべく早く正しい手当をすることで、痛みが和らいだり治りが早くなったりします。

数矢小学校で多いけがは打撲、擦り傷、鼻血です。中でも鼻血は教室でも対処できることが多いので、手当の方法と注意点を紹介します。



〈手当〉鼻をしっかりとつまんで下を向く
しばらく安静にする



〈注意〉鼻にティッシュを詰めない
上を向かない



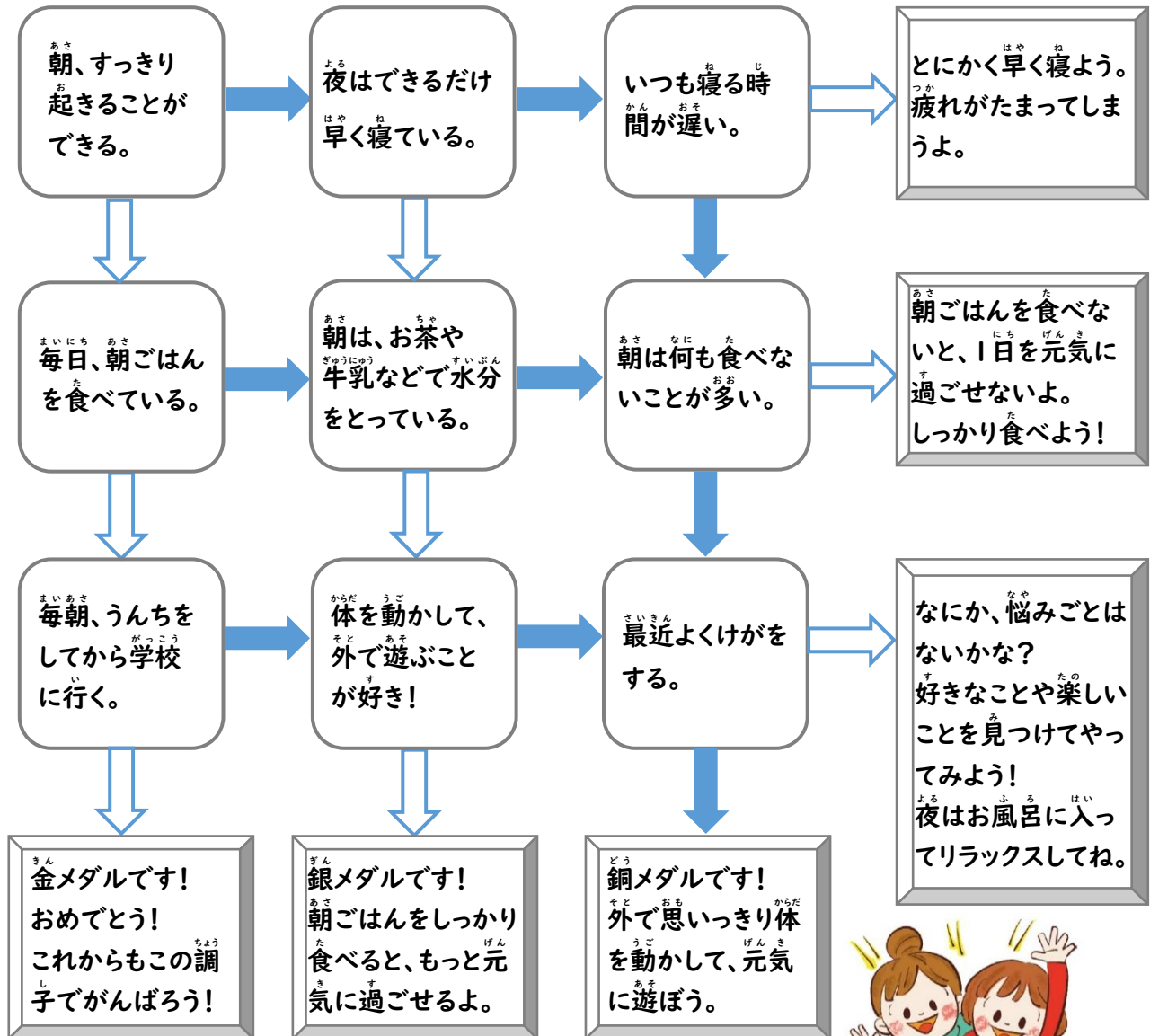
！鼻の形が変形していたり血が勢いよく出ているときは、すぐに保健室へ行きましょう。



夏休み中、みなさんはどんな生活を送っていましたか？ 毎日お昼くらいまで寝ていたり、アイスやジュースなどの冷たいものばかり摂ったり、夜更かししていませんか？

毎日を元気に過ごすためには、体を学校モードに切り替えることが大切です。下の表を見ながら、自分の生活リズムをチェックしてみましょう。

ここからスタート！ 「はい」 → 「いいえ」 → に進んでね！



抜け出せ！夏休みモード

