

# ほけんだより9月

令和7年9月1日  
足立区立亀田小学校  
校長 井上 龍夫  
養護教諭 寺島 桃花

夏休みが明け、学校が始まります。みなさんどんな夏休みを過ごしましたか？保健室でみなさんの話を聞けるのを楽しみにしています。

夏休み中に生活リズムが乱れてしまっていないですか？規則正しい生活を心がけ、元気に学校へ登校してくださいね。

9月もまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をして、汗をかいたときはタオルでしっかりふきましょう。残暑に負けず、頑張りましょう！



## 9月の保健目標：生活リズムを整えよう

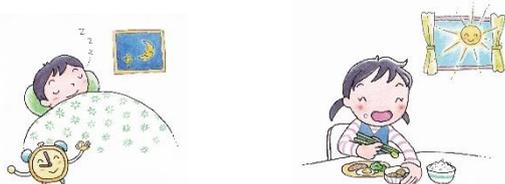
### 9月の予定

#### はつらつカードを実施します

夏休み明けは、生活リズムが戻らず体調を崩しやすくなっています。規則正しい生活習慣の意識付けができるように、今年度もはつらつカードを実施します。

内容：就寝時間、起床時間、朝食、朝の排便、寝る前の歯みがき、体調について  
方法：毎朝学校で記入し、期間終了後に家に持ち帰ります。  
期間：9月2日（火）～9月8日（月）

\*子どもたちが、就寝時刻と起床時刻の目標を立てています。ご家庭でも目標が達成できるようにご協力をよろしくお願いいたします。



#### 発育測定を行います

がくねん 学年	にっぺい 日程
1年生	9月2日（火）
2年生	9月3日（水）
3年生	9月4日（木）
4年生	9月5日（金）
5年生	9月8日（月）
6年生	9月9日（火）

9月の発育測定を実施します。体育着を忘れずに持ってきてきましょう。  
※髪の毛は頭の上で結ばないようお願いいたします。





**避難生活を  
支えるもの**  
携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの



**応急手当用の  
救急セット**  
ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

**必需品**  
眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

**非常用持ち出し袋を確認!**

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

**避難時に使うもの**  
ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

9月1日(月)は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族と話し合っていざというときに備えましょう。

**水と食料  
支給まで**  
時間がかかることも。  
最低二日分×家族分の  
水と食料を

**貴重品**  
現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

**情報収集ツール**  
ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの



9月9日(土)は救急の日です。救急の日とは”救急についてみんなで知ろう!”という日です。この機会にあらためて、すぐにできるけがの手当てについて確認してみましょう。

**応急手当 O X クイズ?**

次の応急手当は正しい? それともまちがっている?  
Oか×かで答えてね。

**Q1** すりきずには、  
すぐに絆創膏を  
貼る。

**Q2** 鼻血が出たら、  
上を向く。

**Q3** つきゆびをした  
ら、動かさずに  
よく冷やす。

- こたえ**
- 1... × (水道水でよく洗います)
  - 2... × (下を向き、小鼻を強くつまみます)
  - 3... ○ (無理にひっぱってのばすのはダメです)

**エーイーティー AEDを知っていますか?**

AED: 心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器です。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

かめだしょうがっこう  
亀田小学校のAEDは  
**たいいくかん いぐち  
体育館の入り口と**



もん はい  
**1の門**に入ってすぐの  
**ねんせい しょうこうぐち  
3・4年生の昇降口**  
にあります。

