



令和8年9月
奥小学校
保健室

みなさん楽しい夏休みをすごすことはできましたか？2学期も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をしましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけましょう。
9月9日は「救急の日」です。安全に学校生活をすごすために、どうしたらケガを防ぐことができるのか一緒に考えていきましょう。

どうする？ 救急処置のクイズ

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



2学期 身体測定のお知らせ

9/2(水) 2年生
9/3(木) 1年生
9/4(金) 3年生
9/7(月) 4年生
9/8(火) 5年生
9/9(水) 6年生
9/10(木) 日新



● 体操服で測るので、当日は忘れずにも持ってきてください。

● 正しい身長を測るために、髪は高い位置で結ばないようにしましょう。

9/2～9/8 生活チェックを行います

2学期も毎日元気にすごせるように、「生活カレンダー」を使って7日間の生活チェックを行います。用紙は、始業式の日にお渡しします。

まずはじめに、規則正しい生活を送るための目標時間について、家族で話し合ってください。目標を守ることができたかをチェックして、9月9日(水)に学校に出してください。

ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

