

ほけんだより 9月

令和8年9月
品川区立伊藤学園
養護教諭

夏休みが終わり、2学期が始まりました。また、みなさんの元気な顔が見られて嬉しいです。長いお休みのあとは、学校生活への気持ちの切り替えがなかなか難しいこともありますよね。夏休みの生活リズムから、少しずつ学校のリズムに戻していきましょう。そのために、早く寝てしっかり休み、朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートできるといいですね。まだまだ暑い日が続きます。自分の体と心の声に耳を傾けながら、2学期も元気に過ごしていきましょう！

前期課程の
皆さまへ

9月の発育測定を行います！

実施日	対象学年 (時程により変更の可能性あり)
9/2	1年・2さくら・2きく・3きく
9/3	2うめ・3うめ・3さくら・5年
9/4	4年・6年・ひまわり

体育着を忘れずに持って来てください！
長い髪の方は、頭の上で結ばないでください！



保護者の方へ

発育測定の結果は、9月中に「けんこうカード」にてお知らせいたします。ご確認の上、サインしていただき、学校までご提出ください。

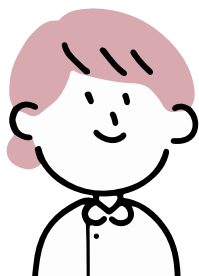
後期課程の
皆さまへ

宿泊前検診を行います！

実施日	対象学年	持ち物
9/15	7年	健康観察カード・体育着
9/24	9年・9年6組	健康観察カード・体育着

※宿泊行事に参加するためには、宿泊前検診の受診が必ず必要です。

後期課程養護が代わりました！



産育休から、戻ってまいりました。
平林 聡子（ひらばやしさとこ）です。
よろしくお願いします。

9月の保健目標

生活のリズムをとりもどそう

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、「なんだか、だるいな」「やる気が出ないな」と感じる人も多いかもしれません。少しずつ自分のペースを取り戻していけるよう、こんなことに気をつけて、心と体の調子を整えていきましょう。

① 生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る(寝る前に)

スマホやパソコンは見ない



⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。体とこころの準備が整っていないと、思わぬけがをしてしまうかもしれません。自分の体とこころの様子に気をつけて、けがを予防しましょう。

けがをしやすいのはこんなとき！！

- ・疲れているとき
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・バランスの偏った食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、ふざけているとき

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



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



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

