



江東区立水神小学校
保健室
令和8年8月31日

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まります。夏休みはどうでしたか？

明日は久しぶりに友達や担任の先生に会えて嬉しい人もいれば、まだ体が夏休みモードで慣れないという人もいるかもしれませんね。これから行事が盛りたくさんなので、元気に健康に学校生活を送るように、生活リズムを整えて、規則正しい生活を送っていきましょう。

また、9月は、少しずつ秋に向かっていく季節なので、涼しいと感じる日が増えていきます。

1日の寒暖差が大きくなっていくので、服装で調節するなど健康管理もしていきましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



～9月 健康診断の予定～

日(曜日)	検査項目	学年	準備・お願い
2(水)	身長・体重	1年	・体育着を忘れずに。 ・髪の毛は、頭頂や後頭部で結ばないようにしてください。
3(木)		2年	
4(金)		3年	
7(月)		4年	
8(火)		5年	
9(水)		6年	

夏休み前までの保健室利用状況(4月7日～7月17日)

◆保健室に来た人数◆(月別)

	登校日数	けが	病気	合計
4月	17	58	13	71
5月	19	56	17	73
6月	20	65	37	102
7月	13	65	24	89
合計	69	244	91	335

◆学校で多いけが◆(月別)

	登校日数	擦り傷	打撲	突き指	鼻血	合計
4月	17	24	21	2	2	49
5月	19	22	19	2	3	46
6月	20	21	30	0	2	53
7月	13	26	15	7	0	48
合計	69	93	85	11	7	196

◆学校で多い病気◆(月別)

	登校日数	腹痛	気持ちが悪い	頭痛	嘔吐	合計
4月	17	8	1	4	0	13
5月	19	6	6	5	2	19
6月	20	16	12	14	3	45
7月	13	10	6	4	2	22
合計	69	40	25	27	7	99

○例年と比べて、5月の運動会練習期間中のけががあまり多くありませんでした。

○運動会を終えた6月は、けがや病気で保健室に来室した人が多くいました。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくる力半は朝!!



からだ こころ
疲れていませんか?



きゅうきゅうしよ ち 救急処置は「しっかり」が大事!



きずぐち 傷口のよごれを
しっかり洗い流す



した む こばな
下を向いて、小鼻を
おやゆび 親指とひとさし指でしっかりつまむ

打撲や捻挫は
すぐに冷やそう



がつ か きゅうきゅう おぼ じぶん
9月9日は「救急の日」覚えておこう、自分でできる



おう きゅう て あて
応 急 手 当



すりきず・きりきず

- ①水道水で傷口をよく洗う。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで
おさえて止血します。
- ③必要なときは絆創膏を
貼ります。



こんなときは
ほけんしつへ!

- ・傷が広い、深いとき
- ・血がとまらないとき
- ・傷が汚れているとき

