

ほけんだより 9月

令和8年8月31日

江東区立有明小学校
校長 武田 淳
養護教諭 大森 千絵



今年の中秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べてたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目で確かめてみてください。

9月の保健目標

せいかつ

生活リズムをととのえよう

- 朝ごはんをしっかりと食べてこよう。
- 早寝早起きをして生活リズムを整えよう。



傷が出来たら、まずは水洗い



けがをしたところには、ばい菌が入ることがあります。でも消毒液は悪いばい菌をやっつける力がある一方で、傷を治そうとがんばっている自分の細胞まで傷つけてしまうことがあります。

きれいな水で傷をよく洗って、ばい菌やよごれを流しましょう。



はや なお けがが早く治ったのはなぜ

こうてい あそ とき
校庭で遊んでいる時に
ころ 転んですりむいた



ゆ お湯でやけどをした



あそ ボールで遊んでいて
ゆび 突き指した



きずぐち すな いし
傷口の砂や石をはらっ
みず て水でよく洗い流した



きず すぐ けがを洗うと
きん かんせん ふせ
ばい菌の感染を防いで
きれい きれいに治るね



いた 痛みがひくまで
みず 水でよく冷やした



やけど ねつ すぐ 下げると
あと のこ 跡も残りにくいね



こおり ひっぱらないで 氷で
ひ 冷やして固定した



ゆび 突き指をしたときは
あんせい ひ 固定で
いた 痛みが軽くなるよ



<保護者の皆様へ>

前期後半が始まりました。今年の夏休みは昨年よりも 1 週間ほど長くなったので、ご家族で楽しい思い出をたくさんくつれたのではないのでしょうか。

8 月下旬から全国的にインフルエンザ流行シーズンに入ったことが発表されました。今年の流行は 2009 年に次いで 2 番目に早いとされています。有明地区での流行が出る前から、手洗いうがいの励行とともに、体の抵抗力をあげていけるよう規則正しい生活・食事・睡眠をとるようにしていきましょう。

