



9月 ほけんだより

September

家庭数



2026.9.1

(No.6)

東又小学校 保健室

今日から2学期が始まりました。久しぶりに元気いっぱいみなさんの顔を見られて、ほっとしました。また、夏休み中の楽しかった思い出を聞かせてくださいね。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないよう「早寝・早起き・朝ごはん」「水分ほきゅう」をしっかりしていきましょう！

9月の保健目標



けがを予防しよう

生活リズムをととのえよう



です

覚えよう！
手当てのきほん

朝ごはんで入る
3つのスイッチ

① あらう



水道の水で、傷についた汚れをきれいに洗い流そう！

② ひやす



赤くはれていたり、痛みがあるときは氷で冷やそう！

③ おさえる（止血）



清潔なガーゼなどで傷口を抑えて血を止めます。鼻血のときは、鼻をつまんで止血しましょう！

① 頭がすっきりスイッチ



朝ごはんは脳のエネルギー源！1時間目から勉強に集中できます！

② からだがぽかぽかスイッチ



朝ごはんを食べることで体温を上げ、朝から元気に活動することができます！

③ おなかがすっきりスイッチ



胃や腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

9月のスクールカウンセラー来校日

8日（火）9:00～16:45

スクールカウンセラーとの面談ができます。時間は1時間程度です。ご希望の方は、下の希望票を切り取って、学校にご提出ください。（希望者多数の場合は、時間の調整をお願いすることがあります）

スクールカウンセラー面談希望票 児童氏名（ ）

面談は…

- ☐ 保護者のみで相談したい
☐ 子どもと一緒に相談したい

時間帯は…

時 分頃

相談内容（差支えない範囲でご記入ください）

- ☐ 学校生活について ☐ 友人関係について
☐ 学習面について ☐ 家庭での様子について
☐ 発達や性格について ☐ その他

9/7×切