

ほけんだより9月

令和7年9月

東京中華学校保健室

朝夕の風に少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。二学期は遠足や修学旅行、学芸会など大きな行事が続きます。毎日元気に過ごすことができるよう、健康三原則『早寝・早起き・朝ごはん』を意識しながら体調を整えて、ケガや病気に気をつけましょう。今月は「生活リズムの整え方」、「けがの予防」、「災害への備え」について一緒に考えましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。下の四点を意識して生活リズムを整えましょう。

①早く起きる



②早く寝る



③朝ごはんを食べる



④日光を浴びる



ケガしないカラダを自分でつくる!

気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため



自分でできる応急手当



すり傷 → 水道水でよく洗う



切り傷 → ハンカチを当て押さえる



鼻血 → 小鼻をおさえて下を向く



突き指 → 氷などで冷やす



ねんざ → 動かさず冷やす



火傷 → 水道水で冷やす



目にゴミ → 手に水をすくいつける



ぼうさいりょく たか 防災力を高めよう

災害の時に自分の命を守ることができるように正しい知識と行動を身につけよう

学校のAEDは
ここにあります



保健室

火事
のときは
低い姿勢で
逃げる



地震
のときは
頭を守る



避難するときの合言葉『お・は・し・も』

①おさない ②はしらない ③しゃべらない ④もどらない



◎保護者の方へ◎

今年度実施した定期健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていた場合は医療機関にて受診をお願いいたします。9月30日（火）までに提出をお願いいたします。

◎ピンク色『受診のお知らせ』

◎黄色『異常項目に○があった方』

◎青色『異常の疑いに○があった方』

◎白色『所見があった方』