

ほげさんだより



令和 7年 9月 1日
西東京市立保谷第二小学校
保 健 室

いよいよ2学期が始まります。

長期の休みで生活リズムが崩れると「頭がボンヤリする」「体がだるい」などを訴えて来室する児童が増えることがあります。生活の様子を聞くと「寝るのが遅くなった」「習い事で疲れている」など、不規則な生活が体の不調の原因になっていることがあります。今年は特に、猛暑の影響でいつも以上に体に負担がかかっていることもあるかもしれません。生活リズムを意識して整え、長い2学期を元気に乗り切りましょう。



●●連絡事項●●

<夏休み中の健康について>

夏休み中に大きなケガや病気をした方は、連絡帳等で学校までお知らせください。特に活動に配慮が必要な場合は必ずご連絡ください。

持病があり、主治医を受診された方で、これまでと病気の状態や指示が変わったという場合もご連絡をお願いします。

<身体測定について>

- ・体操着を忘れないようにしましょう
- ・髪の長い女子はきちんと結びましょう。ただし、身体計測の日は計測の邪魔にならないように頭頂部で結ばないようにしてください。

9月2日(火) 6年生	3日(水) 5年生
4日(木) 4年生	5日(金) 3年生
8日(月) 2年生	9日(火) 1年生



<保健室の校門側出入口について>

校舎の外壁工事に伴い、保健室前も足場が組まれています。保健室に入る入り口は確保されていますので、お迎え等で保健室にいらっしゃる際は「保健室入り口」と書かれたところからお入りください。

<2学期の保健行事について>

9月16日(火) 歯みがき指導 6年生	22日(月) 歯みがき指導 4年生
25日(木) 歯みがき指導 3年生	29日(月) 歯みがき指導 1年生
10月 3日(金) 移動教室前検診 6年生	
11月25日(火) 脊柱側弯検診 5年生	
12月 8日(月) 色覚検査 2年生	

※各検診は近くなりましたら対象学年にお知らせをします

【室内空気中化学物質測定結果のお知らせ】

令和7年6月7日・8日に、室内空気中化学物質（ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン）の濃度測定を行いました。

本校では、1年1組、3年1組、多目的室、家庭科室、会議室の5教室で測定し、全ての教室において文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。

引き続き児童・生徒が安心して学習できる環境を整えるとともに、健康管理に努めてまいります。

おうきゅうて あて

応急手当～こんなときは～

すりきず：

すいどうの水でよくあらう



はなぢ：

下向きで小ばなをおさえる



やけど：

すいどうの水でよくひやす



ねんざ：

うごかさないようにしてひやす



きりきず：

せいけつなガーゼをあてておさえる



つきゆび：

こおりなどでひやす



目にゴミ：

せんめんきにためた水に顔をにつけてまばたきする



きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です。
じぶん おうきゅうて あて
自分でできる応急手当を
かんが 考えてみましょう。