



令和8年度9月号
西東京市立芝久保小学校
校長
養護教諭

＊おうちの人と一緒に読みましょう＊

9月の保健行事

ひづけ 日付	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者	もものれんらく 持ち物・連絡
2日(水)	けいそく 計測	2・6年生	【連絡】 体育着をわすれずに持ってきて しょう。また、頭の上で結ぶ髪型 はさけましょう。 1・2・3年生は計測前に保健 指導があります。
3日(木)		3・5年生	
4日(金)		1・4年生	
28日(月)	しかきょういく 歯科教育	4年生	【連絡】 歯科衛生士さんが来校して、歯 と口の健康についてお話をし てくれます。
29日(火)		6年生	
30日(水)		1年生	

保健委員会からの挑戦状 ～目指せ、健康マスター！～

今月も保健委員会のみなさんが考えた保健クイズをのせます。全問
正解して、健康マスターになれるかな？挑戦してみてね！※答えは裏に
書いてあるよ！



第1問 熱中症を疑われる人を見つけたら、まずどうする？

- ① すずしい場所に移動する。
- ② 走らせる。
- ③ 毛布をかける。



第2問 転んでひざをすりむいたとき、最初に行うことはなに？

- ① 水できず口をあらう。
- ② すぐにばんそうこうをはる。
- ③ きず口をこする。

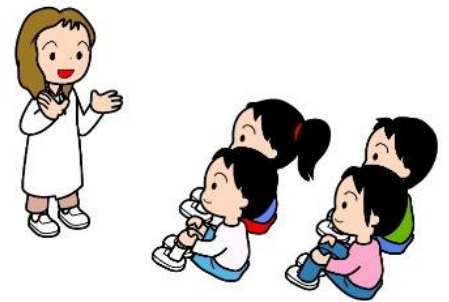


保護者の方へ

●計測について

１・２・３年生は計測前に養護教諭から１５分程度の保健指導を行います。保健指導内容は以下の通りです。

- ・１年生…プライベートゾーンについて
- ・２年生…けがの手当ての仕方について
- ・３年生…姿勢について



保健委員会からの挑戦状 クイズの答え

第１問の答え：①すずしい場所に移動する。

すずしい場所に移動し、体を休めましょう。水分をとったり、氷や保冷剤で体（首の後ろ、わきの下、太ももの付け根）を冷やすことも効果的です。



第２問の答え：①水できず口をあらう。

きず口には、よごれやばいきんがたくさんついています。水できれいにきず口をあらい流して、よごれをとしましょう。

すりきず・切りきずなどのけがをして保健室に来室するときにも、必ずきず口をきれいにあらってから来室してね！



ぜんもんせいかい
全問正解できたかな？１０月のクイズもお楽しみに♪

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる