

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ

今年の夏も非常に暑い日が続きましたね。さて、去年の夏休み明けは、これまでにないくらい多くの方が保健室を利用しました（159人）。夏休み明けのきん張感や、暑さからくるつかれが体に現れたのかもしれません。元気に過ごすための基本は、「しっかり食べること」、「たっぷりねること」です。いつも以上に意識して生活してみましょう。



9月1日は防災の日

災害から♡命♡を守るために

～みんなで考え続けよう～



今から100年以上前の9月1日に起こった「関東大震災」。地しんや火事による大きな被害が起こりました。そこから学んだことをわすれず、未来に生かすために9月1日は「防災の日」として定められています。

地しんなどの災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時にどのような行動を取ればよいのか、下のイラストで確認してみてください。

また、磯辺小では9月2日に津波避難訓練、引きわかし訓練が行われます。当日は、先生の話をよく聞き、落ち着いて行動しましょう。



①地しんの時は頭を守る

机や防災頭きん、かばんなど、身の回りにあるものを使います。



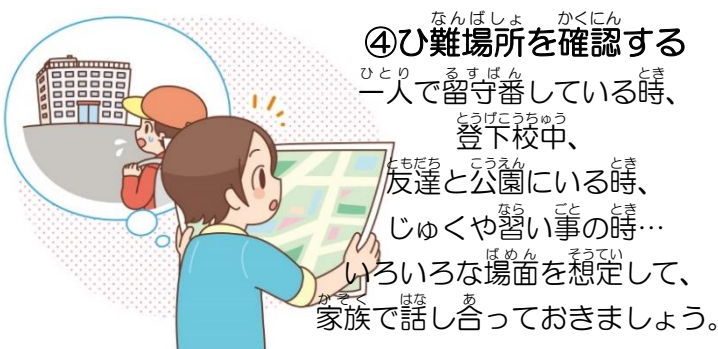
②指示をよく聞く

放送が流れることが多いです。おしゃべりをせず、聞きましょう。



③火事の際は姿勢を低く

けむりは上に登るので、低い姿勢でかべ伝いに避難します。



④避難場所を確認する

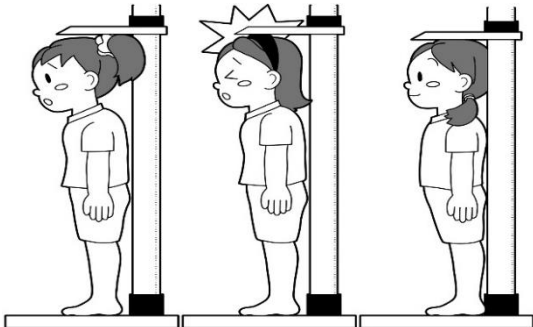
一人で留守番している時、登下校中、友達と公園にいる時、じゅくや習い事の時…いろいろな場面を想定して、家族で話し合っておきましょう。



⑤非常用バッグを準備する

必要なものは家族（個人）によってちがいます。こちらも家族といっしょに準備できるといいですね。

下の表は、9月から10月にかけての健康診断スケジュールです。日付、学年、持ち物や気をつけることなどをおうちの人といっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

日付	健康診断	学年	持ち物や気をつけることなど
9月 3日 (水)	はついくそくてい 発育測定	1・2・6年	<p>【持ち物】体操服</p> <p>【気をつけること】かみの毛が長い人は、<u>横に結んできてください。</u>頭の上にあみこみやカチューシャをしていたりポニーテールだったりすると、身長を正しく測れません。</p>
9月 4日 (木)		かもめ、 3～5年	
9月 3日 (水)	さいきんにょうけんさ 細菌尿検査 (1次1回目)	1年	<p>【持ち物】尿検体 (おしっこ)</p> <p><u>くわしいお知らせの配信と容器等の配付を、本日9月1日にしています。</u></p>
10月 1日 (水)	さいきんにょうけんさ 細菌尿検査 (1次2回目)	1次未提出者	<p>【持ち物】尿検体 (おしっこ)</p> <p>1次はこれで終了です。これ以降は出せません。2次対象者は、忘れずに持ってきてきましょう。</p>
	(2次1回目)	該当者	
10月 7日 (火)	しんでんまけんさ 心電図検査	1年	<p>【持ち物】体操服</p> <p>心臓の動きを調べます。くわしいお知らせは、9月30日ごろに配信する予定です。</p>

応急手当

何のためにするの？

ほ うっておいでも治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当てをすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましよう。



おうちの方へ

夏も感染症にり患する人が増加しています。感染症にかかった場合は出席停止となるので、その旨を学校へご連絡ください。登校再開初日には、医師が記入する「登校許可証明書」もしくは保護者が記入する「(各種)療養報告書」の提出が必須となります。疾患により必要書類が異なりますので、ご不明な場合は学校にお問い合わせください。「(各種)療養報告書」は本校ホームページまたはインターネットで「千葉市 療養報告書」と検索し、各自ダウンロード後、印刷したものをお使いください。