



利晶学園小学校 保健室 2026.8.25 No.6

夏休みが明け、今日から2学期が始まりました。

まだまだ暑い日が続きそうですが、「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じる時は、夏の疲れが残っているのかもしれない。体調を整えるために、まずは生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）、予定をつめ込みすぎないなど、気をつけてみましょう。

みなさんが元気に2学期を過ごせるよう応援しています。楽しい学校生活を送りましょう！

2学期の発育測定の手配

8月26日(水) 5年生
27日(木) 4年生
31日(月) 1年生

9月 1日(火) 2年生
2日(水) 3年生
3日(月) 6-2
7日(月) 6-1
9日(水) 6-3



発育測定は、体操服(Tシャツ・ハーフパンツ)で行います。
忘れないようにしましょう。また、測定当日は、髪を頭の
上で結ばないようにしてください。



おうちの方へ

☆9月の教育相談日☆

相談の希望がありましたら、担任または
養護教諭(本井)までお知らせください。

なお、面談時間の予約は先着順となりますので、
ご了承ください。

相談日: 9月14日(月)、25日(金)、28日(月)



応急手当クイズ

友だちがケガをした! どうする!?

大変です! 友だちがケガをしました! あなたが応急手当を
して、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれ
ば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう

すりむいた!



- どっちかな?
- ① 保健室から
消毒液を借りてくる!
 - ② 水で洗って
傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などが
ついたままだと、
ばい菌が入って悪
化する可能性があ
ります。消毒液は
傷を治す細胞を壊
してしまう場合があるため、無理に使わな
くても良いです。まずは流水で砂などを洗
い流して清潔にしましょう。



ねん挫した!



- どっちかな?
- ① 冷やして、無理に
動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、
急いで保健室まで行こう!

正解 ①

ひねった時は、
関節を支える靱帯
などが傷ついた状
態です。骨折して
いる可能性もあり
ます。無理に動か
すと、痛みが強くなったり治りが遅くな
ります。安静にさせ、氷水などで冷や
して痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た!



- どっちかな?
- ① 傷口を洗って、
ハンカチで押さえよう!
 - ② 傷口に触らないように、
血をふき取ろう!

正解 ①

まずは水で洗い、
傷口にばい菌が入
らないようにしま
す。その後、清潔
なハンカチなどで
5分以上、血が止
まるまで強く押さえます。血液は高いところ
から低いところに流れやすいので、傷口
を心臓より高く挙げてとまりやすいです。

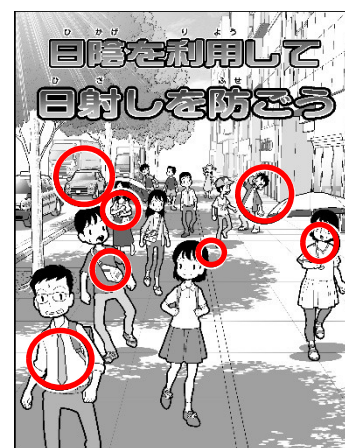


心がモヤモヤしたときは

最近、あなたの心は元気ですか?
「やる気が出ない」「友だちと仲良くしたいのに、どうしたらいい
か、わからない」などの悩みや不安はありませんか?

そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。
家族やきょうだい、友だち、先生に話を聞いてもらおうと、少しは心
がスッキリします。話して
いるうちに、悩みや不安を
とりのぞくヒントが見つかる
かもしれません。

もちろん、保健室でもお
話を聞きます。いつでも、
来てくださいね。



全部みつけれられたかな?
夏休み号