

# ほけんだより 9月

令和8年9月2日  
品川区立小山小学校  
保 健 室

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、朝はすっきりと目覚めることができますか？学校生活のリズムに戻るまでは、体がだるかったり、疲れが出やすくなったりします。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に秋のスタートを切りましょう。

## ●9月1日は防災の日「学校や家での安全を見直そう」

地震や災害は、いつどこで起こるか分かりません。自分で自分の命を守る行動ができるよう、お家でも話し合ってみましょう。

### 【学校で地震が起きたら？】

授業中：机の下にもぐり、机の脚をしっかりと持ちます。

休み時間（廊下・階段）：窓ガラスから離れ、頭を静かに守ってしゃがみます。

運動場：校舎から離れ、中央に集まってしゃがみます。



### 【お家の人と確認しておこう！】

- 避難する場所や、家族とはぐれたときの「待ち合わせ場所」はどこか
- 非常用持ち出しバッグの中に何が入っているか



## ●9月9日は救急の日「自分でできる応急手当」

学校や公園でケガをしたとき、保健室や大人のところへ行く前に「自分でできること」を覚えておくと安心です。



### 【鼻血】

下を向いて、小鼻を指で強くつまむ。



### 【すり傷・切り傷】

水道水などで、泥や砂をしっかりと洗い流す。清潔なハンカチやティッシュで傷口を押さえて血を止める。



### 【打撲・ねんざ】

ぶつけた場所を、氷水を入れた袋や冷たいタオルで冷やす。

## ●令和8年度 学校保健委員会 報告



8月28日（金）、本校会議室にて学校保健委員会を開催しました。本校では、児童の心身の健康について、児童に関わる家庭・学校・地域で情報を共有する形で行っています。今年度もハイブリッド開催で、保護者の皆様にはオンラインでもご参加いただきました。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より伺ったお話の概要をご報告いたします。

### ・学校内科医 石井忠弘先生

気を付けたい感染症として、インフルエンザが今後増加すると予想され、10月頃からの予防接種では流行に間に合わない可能性がある。新型コロナウイルス感染症は減少しているが、受診・検査しない人も増えている。手足口病は再流行の可能性があり、大人への感染にも注意が必要。麻疹は海外への渡航歴がある人に注意し、食中毒では、生肉を扱うトングなどを介したカンピロバクターの感染に注意する。

### ・学校眼科医 山田慎先生

最近では、鼻の奥や目の奥に痛みを感じたり、鼻水が出たりする症状を訴え、受診する人が多い。副鼻腔炎の可能性があるので、鼻の周囲の骨を押して痛みがあるか確認するとよい。目がゴロゴロする際は黒目に傷がついている可能性がある。まつげの内側の炎症はアクネ菌や寝ている間のエアコンによる乾燥が原因の可能性もある。

### ・学校歯科医 田口健一先生

子どものむし歯について、むし歯がある児童は約2割で、むし歯があるかないかの二極化がみられる。親による仕上げ磨きの有無などがむし歯の発生に影響するため、家庭でのケアが重要である。むし歯予防には歯磨きだけでなく、間食の取り方にも注意し、時間を決めて食べることが大切。規則正しい生活習慣を整えながら、日頃から適切な口腔ケアを続けることが必要である。

### ・学校薬剤師 橋本望先生

医薬品について、水虫関係の薬が不足している。白癬菌が原因であり、体を清潔に保ち多湿にならないよう乾燥させることが大切。予防には、バランスの良い食事と運動、体を濡れたまま放置しないことなどが有効である。

### ・学校耳鼻科医 山内陽子先生

仕事の都合により欠席

この他に、定期健康診断や保健室来室状況を基に、学校から本校児童の健康課題についてお話ししました。今年度は「目の健康を守る生活習慣の定着」「歯と口の健康づくりの促進」「けが予防と健康管理の充実」について重点的に推進していきます。体育主任からは体力テストの結果をご報告し、生活指導主幹からは児童の生活についてお話ししました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

