



令和7年8月27日
上里小学校保健室

夏休みが終わり、いよいよ二学期が始まりました。生活リズムは夏休みモードから学校モードに切り替わっていますか？まだまだ暑いこの季節、早めに生活リズムを取り戻して、元気に過ごしましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



2学期の発育測定のお知らせ

8月28日(木) 5年
8月29日(金) 6年
9月 1日(月) 3・4年
9月 2日(火) 1・2年・やまぶき

♪体育着を忘れずに
持ってきてましょう！
♪髪が長い人は結ぶ位置に注意！



受診・治療は済みましたか？



1学期の健康診断の結果、受診や治療が必要だったみなさん、夏休み中に病院へ行きましたか？ 受診や治療が済んだら、忘れずに「健康診断結果のお知らせ(黄色やピンクの紙)」を学校まで提出してください。特に、むし歯は放っておいても治りません！まだ歯医者へ行ってない人は、2学期の歯科健診の前に受診しましょう！

☆けがをして動けなくなったり、倒れている人を見かけたら、
必ずおとな（学校なら近くの先生）に助けを求めましょう。
☆みんながけがをせず、安全に過ごせるよう、昇降口に掲示
している「けが発生マップ」を参考に考えてみましょう。



～自分でできる応急手当を知っていますか？～

すりきずができたら…

- ①水できれいに汚れを洗い流す。
- ②清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血する。



はなち

鼻血がでたら…

- ①下を向いて鼻をつまむ。
- ②鼻の奥に向かって強く押さえる。



※顔を上に向けてと血が口の中に入ってきてしま
います。必ず下を向くようにしましょう。

やけどをしたら…

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やす。（5～10分が目安）
- ※服の上からやけどした
時は、服を脱がず上か
ら冷やしましょう。



め

はい

目にゴミが入ったら…

- ①水を入れた洗面器に顔を付けて
まばたきをします。
- ※目をこすると傷がつくのでやめ
ましょう。



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられ
ば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。