



令和8年9月3日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 養護教諭

9月9日は救急の日。体を動かす前に準備運動をすること、夜は早く寝てしっかりとすいみんをとること、廊下は歩くなどの学校の決まりや、交通ルールを守することは、どれも「けがの予防」のために大切なことです。一人一人が心掛けて、けがなく安全に過ごしましょう。



タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?



早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



氷で
5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをされていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう!
RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

自転車、 こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



無灯火
運転

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

くがつついたち ぼうまい ひ
9月1日は防災の日

おうち で 防災！

災害時は、家族が離れ離れ
になってしまうかも。おう
ちの人と会えるようにこれ
を決めておこう。

しゅうごう ば しょ
▶ 集合場所は？

いえ ちか
家の近くなら

れい とうえん てつぼうまえ
(例) ○○公園の鉄棒前

いちばんちか ひろなんしよ
一番近い避難所なら

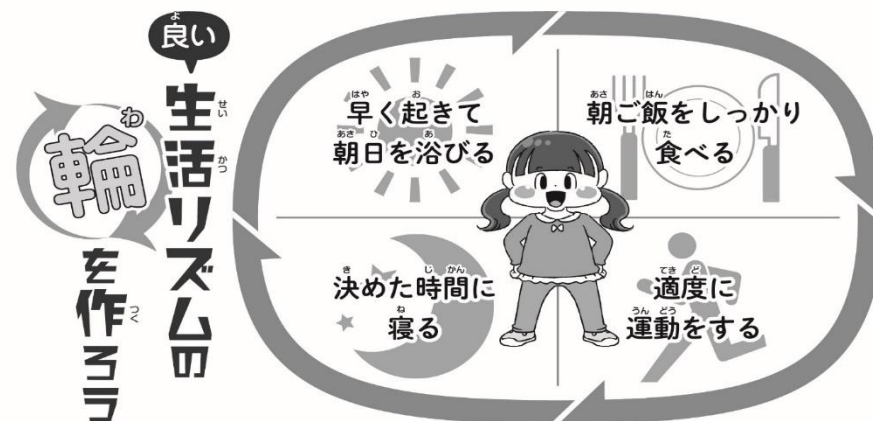
れい しょうがっこう せいもんまえ
(例) △△小学校の正門前

しゅうごう じ かん
▶ 集合時間は？

れい まいにち じ じ かい
(例) 毎日9時、12時、15時の3回

ま じ かん
▶ 待つ時間は？

れい まいかい ふん ま
(例) 毎回15分待つ



ことし なつやす かえ がつき せいかつ す かんが
今年の夏休みをふり返り、2学期はどんな生活リズムで過ごしたいか 考えましょう！

定期健康診断☆まとめ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果について、『ほけんだより』で少しずつご紹介
します。今月は、戸三小と東京都の小学校の子供たちの身長、体重の計測結果（平均値）について
です。

しんちょう
★身長 (cm)

		とさんしょう 戸三小	とうきょうと 東京都
1年	男	118.1	117.0
	女	115.8	116.0
2年	男	122.7	123.3
	女	121.3	122.3
3年	男	131.0	128.4
	女	130.3	127.8
4年	男	135.2	134.6
	女	133.3	134.2
5年	男	140.9	140.0
	女	145.5	141.5
6年	男	147.1	146.5
	女	149.6	148.0

たいじゅう
★体重 (kg)

		とさんしょう 戸三小	とうきょうと 東京都
1年	男	22.6	21.3
	女	20.5	21.0
2年	男	23.9	24.3
	女	23.6	23.7
3年	男	28.9	27.0
	女	27.0	26.6
4年	男	32.7	31.0
	女	29.4	30.5
5年	男	35.2	35.3
	女	36.4	35.3
6年	男	42.2	39.0
	女	44.6	39.8

とうきょうと
東京都のデータは令和7年度学校保健統計調査より