

# ほけんたより 9月

令和5年9月1日(金)  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

夏休みが終わり、いよいよ2学期です。夏休み中に生活リズムが崩れてしまっていないですか？夏の疲れが出やすい時期です。まだまだ暑い日が続くので、生活リズムを整え、元気よく2学期のスタートをきりましょう！

9月の保健目標

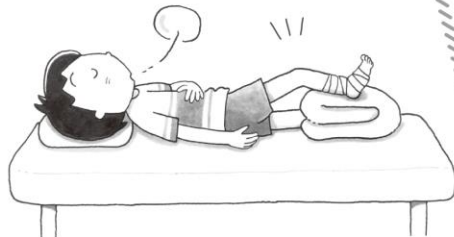
生活リズムを整えよう!!

9月9日は救急の日



## あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

## あいうえお



## い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

自分ができ  
 心急 手当の  
 方法を覚えて  
 おこう。

もうすぐ、運動会ー!!  
 けがの予防4つのコツ!!!

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと思わずに動けません。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。



がっき げんき せいかつ  
2学期も元気に生活しよう!!



こころ からだ げんき  
心も体も元気にスタート!!

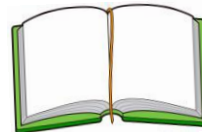
きそくただ せいかつ  
・規則正しい生活で暑さに負けない体を作ろう!!

はやねはや お あさ はん  
早寝早起き朝ご飯!!

よく、からだ うご  
・よく、体を動かそう。



おんがく どくしょ せいこう  
・音楽や読書で、心をリラックスさせよう。



しんぱい かぞく せんせい ともだち そうだん  
・心配なことがあったら、家族や先生、友達に相談しよう。

ほけんしつ そうだん  
保健室に相談にしに来ても良いですよ。

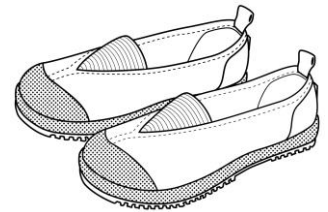


### 保護者の皆様へ

#### ●上履きのサイズの確認をお願いいたします。

4月からの5か月間で子供たちの足が大きくなり、上履きのかかとを踏んだり、上履きを履くのに時間がかかったりしている児童の様子が見られます。

子供たちの足は半年で0.5cm大きくなるといわれています。靴のかかとを踏んで歩くと転倒し、大きなけがにつながります。また、サイズの合わない靴を履いていると、足が変形してしまったり、正しい歩き方ができず体に痛みが出てしまったりすることがあります。



#### ●身体測定を行います。

「健康カード」にてお知らせをしますので、ご確認の上、押印をよろしく願います。身体測定時に保健指導を行います。体育着を忘れずに持たせてください。

●1学期中に“検診結果のお知らせ”を配られた人で夏季休業中に、専門医の受診をした場合は、担任に“検診結果のお知らせ”をご提出ください。

●夏季休業中の大きなけが、病気、新たにアレルギー症状が出た場合は、お知らせください。

●夏季休業中に、緊急連絡先や保険証など、「保健調査票」の記載事項に変更がありましたら、お知らせください。

| 身体測定<br>日程 | 学年 |
|------------|----|
| 4日(月)      | 3年 |
| 5日(火)      | 2年 |
| 6日(水)      | 6年 |
| 7日(木)      | 1年 |
| 8日(金)      | 4年 |
| 11日(月)     | 5年 |