

# ほけんたより 9月

令和6年8月30日  
 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



運動前にチェック！

## ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



もうすぐ、運動会!!  
 運動前にはけが予防の確認を!!

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

### 9月9日は救急の日



自分のできる  
 応急手当を、  
 おぼえよう!!

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす

**C**ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

いざという時のために覚えておきましょう

# 学校モードに切り替えよう



心も体も元気に2学期をスタート!!

規則正しい生活で暑さに負けない体を作ろう!!  
早寝早起き朝ご飯!!

よく、体を動かそう。

音楽や読書で、心をリラックスさせよう。

心配なことがあったら、家族や先生、友達に相談しよう。  
保健室に相談にしに来ても良いですよ。



「生活リズムチェックカード」の、最終提出日は、9月9日(月)です。  
忘れずに提出しましょう!!



## 保護者の皆様へ

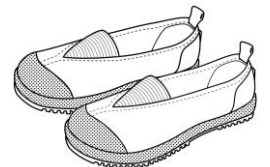
### ●生活リズムチェックカードのお願い

夏季休業中の生活リズムチェックカードの最終提出は、9月9日(月)です。「うちのひとから」のコメント欄をご記入の上、提出をお願いいたします。

### ●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

「身体計測の結果のお知らせ」にてお知らせをします。(今年度より、健康カードは廃止しております。)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。また、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。

身体測定日程	学年
3日(火)	4年
4日(水)	3年
5日(木)	2年
6日(金)	6年
9日(月)	5年
10日(火)	1年

