

ほけんたより 9月

令和7年8月29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

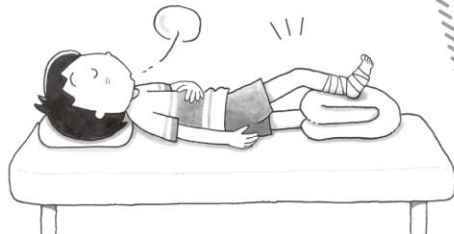
生活リズムを整えよう!!

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いを軽くするため、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。



自分ができる
応急手当の
方法を覚えて
おこう。

もうすぐ、
運動会!!
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うように動けません。

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 だけ 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!!

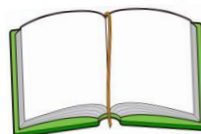
※「生活リズムチェックカード」が始まっています!! 忘れずに提出しましょう!!



よく、からだ うご
・よく、体を動かそう。



おんがく どくしょ こころ
・音楽や読書で、心をリラックスさせよう。



しんばい か そく 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 き い
保健室に相談にしに来ても良いですよ。



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日は、9月8日(月)です。「おうちのひとから」のコメント欄をご記入のうえ、提出をお願いいたします。

●手足口病に係る出席停止の扱いの変更について

手足口病に罹患した児童は一律出席停止の取り扱いとなり、医師が記入した登校許可証明書を学校に提出していただいておりますが令和7年度2学期より「一律出席停止にはならない」と変更になりました。ただし、今後、感染状況によりましては、出席停止となる場合があります。手足口病と診断された場合は学校までご連絡をお願いいたします。

●身体測定について

「身体計測結果のお知らせ」にてお知らせをします。計測結果を確認していただき、ご家庭で保管してください。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”を配られたご家庭で夏季休業中に、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。

●上履きのサイズの確認のお願い

4月からの5か月間で児童の足が大きくなり、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。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。ご家庭で確認をお願いいたします。

身体測定 日程	学年
2日(火)	4年
3日(水)	3年
4日(木)	2年
5日(金)	6年
9日(火)	1年
11日(木)	5年

