

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

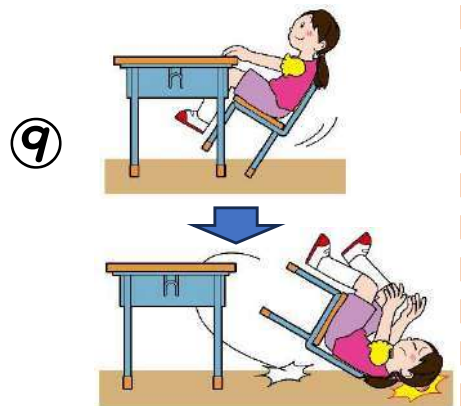
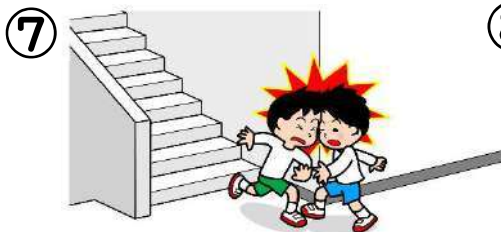
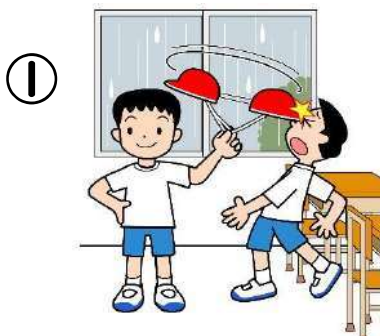
じどう 児童のみなさんへ

危険を予測してけがをふせよう! ~9月9日は救急の日~

保健室には、けがをした子が毎日やってきます。なかには、おうちの人に迎えに来てもらってすぐに病院にいかねばならない子もいます。さらに緊急の場合は救急車を呼ぶこともあります。それらのけがには、危険を予測できていれば防ぐことができるものもあります。けがをしたあとに「あのとき〇〇しておけばよかった」「あのとき〇〇しなければよかった」と後悔しても、時間は戻りません。自分だけでなく友達にけがをさせてしまう場合もあります。

イラストのけがは、どうすれば防ぐことができますか?何に気をつけたらよいですか?

けがはいろいろな要因が合わさって起こります。何に気をつけたらよいか考えてみましょう。



こたえの例

①ぼうしをふりまわさない ②走らない。まわりをよくみる。 ③机のまわりの整理。ひもが長い荷物は机にかけない。 ④なわとびをふりまわさない。 ⑤荷物がロッカーから出ないようにしよう。 ⑥まわりをよくみて注意する。 ⑦走らない。まわりをよくみる。 ⑧ドアで遊ばない。 ⑨正しい姿勢で座る。イスをゆらさない。

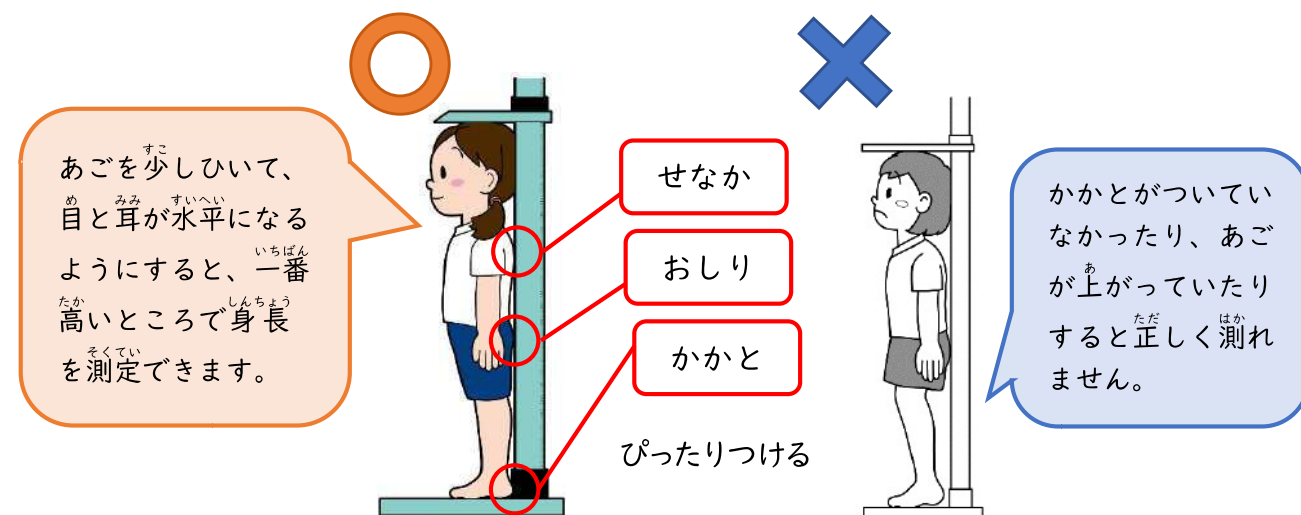
がっ き しんたいそくてい おこな 2学期の身体測定を行います

がっ き しんたいそくてい おこな がっ き
9月に身体測定を行います。4月とくらべて
どれくらいおおきくなっているか、たのしみですね。

たいいく ぎ わす も
※体育着を忘れずに持ってきてましょう。

※ポニーテールなど、あたま うえ むす かみがた
頭の上で結ぶ髪型は
やめましょう。

しんちょう はか かた 身長測り方のポイント



ほ ご し ゃ みなさま 保護者の皆様へ

生活リズムをととのえましょう

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。先週からめざましカードの取り組みが始まっています。長期休み明けは、もとの生活に慣れるために体も心も疲れやすくなります。決まった時間に寝て、決まった時間に起き、バランスの良い食事をとり、適度な運動をすることで、体はもとより心の調子も整います。規則正しい生活習慣が、体と心の健康には不可欠です。

また、腹痛を訴えて保健室に来る児童のなかには、排便の習慣が整っておらず、便秘の状態の子がいます。朝、起きてすぐコップ1杯の水を飲むことで、腸の動きが活発になり、その後朝食を食べることで、排便しやすくなります。体も心もすっきりした状態で一日を過ごせるよう、ぜひご家庭で実践していただけたらと思います。

登校時のけがや事故にご注意ください

1学期、低学年の児童を中心に、登校時に転倒するけががありました。両手に荷物を持っているため、手をつくことが出来ず、顔にけがをしてしまうケースもありました。天候が悪く傘をもって登校する日は、さらに危険が高まります。落ち着いて登校できるよう、朝の準備を余裕をもって行い、走らず歩いて登校するよう、お子様への声掛けをお願いいたします。けがや事故なく安全に登校できるよう、学校でも注意喚起をしていますが、ご家庭でも、今一度お子様とご確認ください。