

ほけんだより 9月

令和7年9月1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

せいかつ 生活リズムをととのえよう

なが なつやす お がつき はじ がつこうせいかつ と もど
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校生活のリズムは取り戻せているでしょうか。まだ
あつ ひ つづ ねっちゅうしょう きそくただ せいかつ おく たいせつ
だ暑い日が続いています。熱中症にならないためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。グッド
モーニング60分に取り組み、「めざましカード」も忘れず記入して、生活リズムをととのえましょう。

いえ であ ふんまえ
家を出る60分前
(グッドモーニング
60分)で起きると…



しっかりあさ
朝ごはん
を食べることが
できる!



ゆっくりトイレに
はいるので
うんちを出して
おなかすっきり!



たくさんからだ
体を
うご
動かしたので、
夜はぐっすり
ねむることができる!



やす じかん
休み時間に
そと からだ
外で体を
うご
動かす!



がつこう
学校では
べんきょう
勉強に
しゅうちゅう
集中できる!



き けがに気をつけよう ~9月9日は救急の日~

がつき ほけんしつ て あ けんすう けん かる だ ぼく きず けいしょう す
1学期、けがをして保健室で手当てをした件数は、554件でした。軽い打撲やすり傷など、軽症で済
む場合もありますが、なかには、おうちの人を迎えに来てもらってすぐに病院に行かなければいけない
けがもありました。さらに緊急の場合には救急車を呼ばなければいけないときもあります。そのようなこ
とにならないために、危険を予測して防げるようにしましょう。

がつこう なか どうげこうちゅう つぎ
学校の中だけでなく、登下校中にもけがをすることがあります。次の3つのイラストでは、このあとどの
ようなけがが起きそうですか?けがをふせぐためには、どのように行動したらよいでしょうか?



おしゃべりをしながら
うしろ向きで歩いている



かさをふりまわして
歩いている



たくさん荷物をもって
走っている

2学期の身体測定を行います

9月に身体測定を行います。4月とくらべてどれくらい大きくなっているか、楽しみですね。

※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、頭の上で結ぶ髪型はやめましょう。

身長測定のポイント

日にち	学級
9/2(火)	1-1、1-2、1-3、2-3
9/4(木)	2-1、2-2
9/5(金)	5-1、6-2
9/8(月)	5-2、6-1
9/9(火)	3-1、3-2、4-1、4-2
9/10(水)	さくら 1・3・5・6 年生
9/11(木)	さくら 2・4 年生

あごを少しひいて、目と耳が水平になるようにすると、一番高いところで身長を測定できます。

せなか

おしり

かかと

ぴったりつける

かかとがついていなかったり、あごが上がっていたりすると正しく測れません。

保護者の皆様へ

けがの未然防止のため、ご協力をお願いします

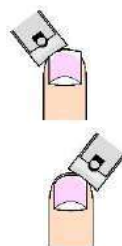
前ページではけがの防止について取り上げました。1学期には、爪が伸びていたことによるけがが複数ありました。ボールをキャッチするときに爪が当たって割れてしまった、手押し相撲をしているときに友達をひっかいてしまった、鬼ごっこでタッチするときに友達をひっかいてしまった、などのけがです。爪が伸びていると、自分がけがをするだけでなく、友達もけがをさせてしまうことがあり、危険です。学校でも爪を切るように伝えていますが、ぜひご家庭でも様子を見ていただき、爪を切る曜日を決めるなど、長くなる前にこまめに切るように工夫していただけたらと思います。

爪は、短く切りすぎると深爪になり、巻き爪の原因になったり、指先から菌が入ったりします。お子様と一緒に正しい爪の切り方をご確認ください。

① つめきりを指先にまっすぐ当てて、真ん中の部分だけを切る。



② 端のかたちを少し丸くとのえる。



△ 切りすぎない

指先と同じ長さに切る。

