



令和7年9月 1日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保 健 室

今年の夏は例年にも増して暑い日が続きましたね。長い夏休みを終え、元気に2学期をスタートすることができたでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。自分の体の声に耳を傾けながら、無理せず新学期を過ごしていきましょう。

かつ ほけんぎょうじ <9月の保健行事>

- 2日(火) 1. 2年生、5-1、ふたば学級身体計測
 4日(水) 3. 4年生身体計測
 5日(木) 5-2、6年生、わかば学級身体計測

計測後、「健康の記録」を返却します。
 結果を確認後、押印またはサインをして
 から再度提出をお願いします。

- ※計測は体育着で行います。計測当日は忘れずに体育着を持ってくるください。
 ※身長を正確に計測するために、髪の毛は頭の後ろや上で結ばないようにしてください。
 ※各学年の身体計測時にミニミニ保健指導を行う予定です。



『グッドモーニング60分』

を意識して生活リズムを整えよう！



8/29(金)～9/5(金)の期間、グッドモーニング60分(GM60)強化週間とし、生活リズムカードの取組を行っています。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、体も心も調子が整います。規則正しい生活習慣が、体と心の健康には不可欠です。GM60を意識して生活リズムを整えましょう。

また、昨年度の生活リズムカードの結果から排便習慣が整っていない児童が多くみられました。うんちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまりです。便秘が続くと、腹痛、吐き気、集中力の低下など様々な体の不調が現れます。おなかの調子は、心と体の健康のバロメーターです。毎日気持ちよく過ごせるように、排便習慣が整っていない人は以下の事を実践してみてください。

・・・排便習慣を整えるために・・・

- 朝ごはんを必ず食べる ○朝トイレに行く時間を作る
- こまめに水分補給をする ○3食しっかり食べる
- 食物繊維や発酵食品をとる ○生活リズムを整える
- 適度に運動する ○便意を感じたら我慢しない
- ストレスをためない



がっ ほけんもくひょう よぼう 9月の保健目標『けがを予防しよう！』

けがの原因で多いのは不注意と油断。「友達とおしゃべりに夢中になっていた」「よそ見をしていた」「注意されたことをよく聞いていなかった」「このくらいなら平気だと思った」・・・などが思いがけないけがを引き起こしています。スポーツする時に、準備運動をしっかりとしていないこともけがの原因になります。人の話をよく聞くこと、うっかりミスを少なくすること。準備運動も一生懸命やること。けがという危険から身を守るために、みなさんにできる大切なことです。

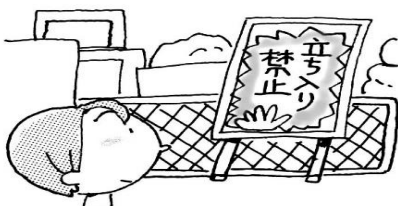
よぼう ちゅうい けがの予防ここに注意！

まわりのようすをよく見る



あぶ ばしよ 危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る



「立ち入り禁止」「○○してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

動きやすい服装で



ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。

ただ て あ きゅうきゅうしよち 正しい手当てはどっち？ 救 急 処 置 チェック！

あ ころんで血が出た！



A すぐにばんそうこうをはる

B 水で流してきれいにする

い きゅう はなぢ で 急に鼻血が出た！



A 鼻をつまんで上を向く

B 鼻をつまんで下を向く

う うでを机にぶつけた



A 水で冷やす

B あたためる

え あし 足をひねった



A 冷やす

B 動かす

こたえ

あ-B (どろなどをしっかり落とします)

い-B (上を向いたり首をたいたりしません)

う-A (すぐに冷やして安静にします)

え-A (患部を心臓より高い位置にします)

保護者の皆さまへ

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て、手をつくことができず、顔にけがをしてしまうケースもありました。天候が悪く傘を持って登校する日は、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みたいですが、ご家庭でも今一度お子様とご確認ください。