



# ほけんだより



令和5年9月1日  
小平第十三小学校  
保健室

## 9月の保健目標 **せいかつ 生活のリズムをととのえよう**

**みだれた生活リズムを  
ととのえるための  
ステップ!**



**よる はや 夜、早くねる**

**ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす**

**あさ た 朝ごはんをしっかり食べる**

**まずは、早おきからスタート!**

いよいよ2学期がスタートしました! 長い休みの後ですが、みなさんの心と体はしっかり目をさましていますか?

2学期はたくさんの行事があります。まず9月は6年生が移動教室へ行き、その後は、運動会の練習が始まります。暑い中での練習は体力を使いますので、これまでどおり、ぼうし・水分補給・汗ふきタオルなどの暑さ対策をしましょう。そして「夜は何時までにとんに入る」など目当てを作り、規則正しい生活リズムを取りもどして、つかれを残さないようにしましょう。

## ★身体計測 & 保健指導を行います★

9月5日(火) 4年

6日(水) 5年

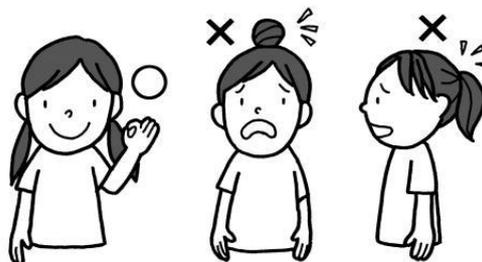
8日(月) 6年

12日(火) 3年

13日(水) 2年

14日(木) 1年

**たいいくぎを  
わすれずに!**



**あたま ま なか むす め 頭の真ん中に結び目があると、身長が正しくはかれません**

**この日はふたつ結びで来てください**



身体計測終了後、結果を記入した「健康カード」を持ち帰ります。

ご確認の上押印またはサインをし、すぐに学校へ提出してください。

### 受診は済みました?

健康診断後にお知らせした、むし歯や視力などの受診が済みましたら、受診のお勧め用紙の「受診報告書」欄に病院で記入していただき、学校へ提出をお願いします。

# あぶない！ その「けが」ふせげます

9月9日は「<sup>きゅうきゅう</sup>救急の日」です。<sup>ほけんしつ</sup>保健室に<sup>き</sup>来た人から<sup>はなし</sup>話を聞くと、「まわりを<sup>み</sup>見ていなかった」「いそいでいた」「<sup>ふざけていた</sup>ふざけていた」など、これくらい<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫と思っ<sup>て</sup>てルールを<sup>まも</sup>らなかつたことが<sup>げんいん</sup>原因で、<sup>けが</sup>けがをしてしまったということが<sup>たびたび</sup>度々あります。<sup>じぶん</sup>自分だけでなく<sup>ともだち</sup>友達にも<sup>けが</sup>けがをさせてしまうこともあります。<sup>けが</sup>けがを100%<sup>ふせぐ</sup>ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、<sup>すこ</sup>少しの<sup>こころ</sup>心がけで<sup>ふせげる</sup>ふせげる<sup>けが</sup>けがもあります。

## ★ <sup>たと</sup>例えば<sup>こうしやない</sup>校舎内では…



▲<sup>ま</sup>ろうかの<sup>かど</sup>曲がり角



▲<sup>かいだん</sup>かいだん



▲<sup>でいぐち</sup>出入口(とびら)

こうした<sup>ばしょ</sup>場所での<sup>けが</sup>けがは、<sup>ひとりひとり</sup>一人一人が「<sup>むこう</sup>むこうから<sup>だれか</sup>だれか<sup>くる</sup>来るかも」「<sup>はし</sup>走って<sup>ころ</sup>ころんだら」と、<sup>き</sup>気をつければ<sup>へらす</sup>へらすことができるはずですよ。

## ★ <sup>ほけんしつ</sup>保健室<sup>い</sup>に行ったときは<sup>せつめい</sup>こんなふう<sup>に</sup>に説明してください…

**けがをしたとき**

いつ <sup>ひるやす</sup>お昼休みに

どこで <sup>ろうか</sup>で

なにをして <sup>ふざけて</sup>いて

どこが <sup>あたま</sup>を

どうなった <sup>ぶつ</sup>けた

自分の<sup>じぶん</sup>言葉<sup>ことば</sup>でいえますか？

**ぐあいが悪いとき**

どこが <sup>おなか</sup>(<sup>まんなか</sup>すこしたより少し下)が

いつから <sup>がっこう</sup>学校<sup>に</sup>きてから

どうなった <sup>いたい</sup>…

おも <sup>あさ</sup>朝、<sup>トイレ</sup>に<sup>い</sup>かなか

ことは？