

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
小平第六小学校  
校長 屋代 弘一  
保健室



楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。

長い休みの後は生活のリズムが乱れがちになり、夏の疲れが出て体調を

くずしやすくなります。生活のリズムを整えて元気に2学期を過ごしましょう。



## 学校で安全に過ごすために

### けがに気をつけよう

学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

#### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもよいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



#### 階段

階段を上ったり下りたりするとき、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



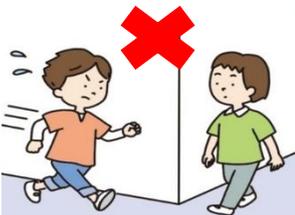
#### かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



#### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



## ケガを防ごう！

### 爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

### 靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



### 朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



### 前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



### 準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

## まだまだ 熱中症 に注意！



しっかり水分をとりましょう

じぶん おうきゅうてあて  
**自分でできる応急手当** **してる? てあてのしかた**

すりきず 水道の水で洗い流す はな血 すわって、小鼻をつまむ



ゆび 指 動かさないで冷やす



あし 足 のつり 少しずつのばす



～おうちの方へ～

夏休みが終わり、日焼けしたこどもたちのかわいい笑顔が学校に戻ってきました。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。もし、お子さんが「学校に行きたくない…」 「今日は休みたい…」 など言い出した時は、ぜひ学校に相談してください。

**しっかり手洗いをしましょう！  
 咳・発熱が長引くときは受診を！**

1 体調管理について

2学期のスタート時は夏の疲れがたまり、体調を崩す様子がみられ、集団生活が始まると、インフルエンザ・新型コロナ・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎の感染が心配されます。

また、2週目ぐらいから運動会の練習が始まります。いつもより、早めの就寝を心がけ、みそ汁などで塩分・水分を補給できるような朝食をしっかりととり、熱中症予防や運動会の練習などでケガのないよう体調管理にご協力おねがいします。爪切り、長い髪は結ぶ、体育着や運動靴・上履きのサイズ、記名等の身の回りのチェックもお願いします。靴選びは下段記事を参考にしてください。

2 2学期保健行事・受診結果の提出について

各学年で発育測定を行います。夏休みを過ごし、こどもたちは大きく成長しています。計測後に「発育のようす」を配布いたします。今年度より秋の視力検査は実施いたしません。検査を希望される場合は個別に保健室で検査をいたしますので、連絡帳等でお知らせください。

夏休みに歯科等の治療をした方は、「健康診断結果」の提出をお願いします。まだ受診されていない場合は、ぜひ早めの受診をお願いします。

2学期の予定

発育測定

9月 4日(水) 1・2年  
 9月 5日(木) 3・4年  
 9月 6日(金) 5・6年

歯科指導

10月30日(水) 3年

歯科健診

11月 6日(水) 1～3年  
 11月20日(水) 4～6年

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

