

# ほけんだよい

令和6年9月3日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

夏休みが終わりました。暑い日がまだまだ続きますので、お子様の熱中症対策や規則正しい生活リズムの定着につつまして、改めてご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



## 保健行事について

### 計測（身長・体重）

- 9月3日（火）6年
- 4日（水）5年
- 5日（木）4年
- 6日（金）3年
- 9日（月）2年
- 10日（火）1年

- 計測時は、体育着を忘れずに持ってきてください。
- 計測後、発育の様子を返却いたしますので、ご家庭で保管をしてください。また、封筒は再度使用いたしますので必ず返却をお願いいたします。

どのくらい成長したか楽しみですね！

## 9月9日は“救急の日”

### ろうかを走らない

頭をぶつけて保健室に来る人がたくさんいます。ろうかを走るのはとても危険です。

### 遊びの決まりを守る

ボールや一輪車、竹馬などもきちんと片付けしないと大きなけがの原因になります。

---

### ものの使い方に気をつける

使っているときはよそ見をせず、正しく使うことが大切です。

### 自転車の乗り方に気をつける

飛び出しやスピードの出すぎは大けがのもとです。また、夜はライトをきちんとつけて走りましょう。

### 多かった「けが」

- 打撲
- すりきず
- 痛み

### 多かった「病気」

- 腹痛
- 頭痛
- 気分が悪い

---

### 多かった「場所」

- 教室
- 校庭
- うきたの森

### 発症した感染症

新型コロナウイルス感染症  
インフルエンザ  
水痘（みずぼうそう）  
溶連菌感染症  
手足口病

昨年度も今年度も、打撲が一番多いけがでした。「廊下を走ってぶつかった」や「ボールが当たった」という理由が多かったです。ルールを守らなかったり、急いで行動したりすると、けがをする原因となります。落ち着いて行動し、けがを減らせるようにしましょう。

## 夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

明日の準備はねる前にする

朝ごはんをしっかり食べる

登校前にトイレへ行く

## 保護者の方へ

2学期が始まり、夏休み明けの疲れや気温の変化で、体調を崩すお子様もいます。特に休み明けの一週間、子供たちが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、健康管理及び朝の健康観察をよろしくお願いいたします。体調が優れない場合は、無理をせずゆっくりと休養をさせていただきますようお願いいたします。

また、このところ新型コロナウイルス感染症が散見しております。引き続き、手洗い等の感染防止もよろしくお願いいたします。

※連絡先の追加や変更がありましたら、担任へお知らせください。