

ほけんだよい

令和7年9月1日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子
養護 教諭

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2日（火）6年
- 3日（水）5年
- 4日（木）4-1
- 5日（金）3年
- 8日（月）2年、4-2
- 9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げがのもとです。また、夜はライトをきちんとつけて走りましょう。

がっき ほけんしつりょう ~1学期の保健室利用ランキング~

<p>多かった「けが」</p> <p>1位 打撲</p> <p>2位 痛み</p> <p>3位 すりきず</p>	<p>多かった「病気」</p> <p>1位 腹痛</p> <p>2位 気分が悪い</p> <p>3位 頭痛</p>
<p>多かった「場所」</p> <p>1位 教室</p> <p>2位 校庭</p> <p>3位 うぎたの森</p>	<p>発症した感染症</p> <p>溶連菌感染症</p> <p>伝染性紅斑</p> <p>急性気道感染症</p> <p>感染性胃腸炎</p> <p>流行性角結膜炎</p>

昨年度も今年度も、打撲が一番多いけがでした。「廊下でぶつかった」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、慌てて行動したりすると、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。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、その働きが悪くなって、さまざまに体調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

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、体調をくずすお子様もいると思います。特に休み明けの一週間、子ども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全国的に増加しております。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。