

ほけんだより

令和7年9月 2日 No.6
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
保健室

2学期が、始まりました。

猛暑が続いた夏でしたが、体調を崩さず元気に過ごすことができましたか。残暑はこの先もまだ続きそうです。

学校生活の始まりに合わせて、生活リズムを整えることが元気に過ごせる基本となります。「睡眠、食事、運動」が一日の生活の中で規則正しく回っていることが大切です。

暑さ対策をしながら、健康に気を付けて充実した2学期にしていきましょう。

御家庭の御協力をよろしくお願いします。



夏休み中の裏庭です。ひまわり・ゴーヤ・稲など、暑さにも負けず、すくすく育っています。

9月 保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしましょう。



きそくただ せいかつ と
♪規則正しい生活を取りもどそう♪



【早寝早起きをしよう】

けいたい ねむ
携帯をいじっていると眠れなくなります。

けいたい でんげん へや くら
携帯の電源はOFF！部屋は暗くし、
れいぼう すず
冷房で涼しくしておきましょう。

また、はださわ ふく ね
また、肌触りのいい服で寝るこ
とも質のよい睡眠につながります。



【朝ごはんをしっかり食べよう】

まいにち しょく おな じかん た
毎日3食、できるだけ同じ時間に食べるようにし

ましよう。あさごはんは、一日のエネルギー源で

す。朝しっかり食べることで、

あさ お
朝起きたら水分摂取も忘れずに。



【軽い運動で汗を流そう】

かる うんどう あせ なが
体は汗をかくことで体温調節をしています。

ひ ざ つよ じかんたい
日差しが強くない時間帯にウォーキングや涼しい
室内で軽い体操など適度な運動を

こころ うんどう
心がけましょう。運動するときは

すいぶんほきゅう わす
水分補給も忘れずに。



【いつものルーティンリズムで過ごそう】

はん じかん ね じかん おな
ご飯の時間、寝る時間をいつも同じにしまし

よう。同じリズムで生活することが大切です。

まいあさ あ あさ ひかり
毎朝、カーテンを開けて朝の光を

あびたり、電気をつけたりすること

で脳は目覚めます。



ぎょうじよてい
9月の行事予定

※身長を測ります。女の子は、髪^{かみ}の毛^けの結^{むす}わき方^{かた}に気を付けてください。

日	曜	内 容	学年	準 備
9/2	火	発育測定	1年2年	体育着を忘れずに持ってきます。
3	水	発育測定	5年・6年	体育着を忘れずに持ってきます。
4	木	発育測定	3年・4年	体育着を忘れずに持ってきます。
9/16(火)～ 19(金)		色覚検査	1年・4年 他学年 希望者	1・4年生に申込書を配布します。 他学年で検査を希望する場合は、 <u>連絡帳でお知らせください。</u>



9月9日(火)
まで

※手のつめ、足のつめは伸びていませんか。けが防止のためにも切っておきましょう。

保健室来室状況（令和7年度 1学期 4/8～7/18 まで）

内科的疾患



だるい・
さむけ・
熱
8%

その他(かゆみ、
耳痛等)
24%

頭痛
39%

気分不快
11%

腹痛
18%

外科的疾患

虫さされ
鼻血
切り傷・
さし傷
ねんざ
その他(痛み、
目・歯のけが)
3%
2%
3%
6%
16%

打撲
38%

すり傷
32%



来室件数は、内科的疾患が158件、外科的疾患が309件で、合計467件の来室がありました。昨年度より45件増えています。7月に入り、急激な暑さによる体調不良者が増えました。天気の急変が子供たちの身体にかなりの影響を及ぼしています。

1日の保健室来室状況は、約6.7人でした。けがや疾病は、日々の生活習慣と関連していることも多いため楽しい学校生活が過ごせるよう、リズムのある生活習慣を整えていきましょう。

…9月9日は救急の日…

ご家庭の救急箱には必要なものがそろっていますか？けがをしたり、具合が悪くなったりした時にすぐに使えるように準備をしておきましょう。

▲中身を点検しておきましょう。

▲薬の使用期限を1年に1回は確認しましょう。

▲消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



…給食後の歯みがきを開始します…

9月2日(火)から給食が始まります。それに合わせて給食後の歯みがきを開始します。歯ブラシとコップの準備をよろしくお願いします。

給食の配膳中は、全員マスク着用になりますので、マスクも忘れず持たせていただきますようお願いいたします。

