



富田林市立高辺台小学校 保健室

2学期がはじまりました。今年も大変暑い夏でしたが、みなさん、どのように過ごしていましたか。夏休みの出来事について、たくさんお話しできるのを楽しみにしています。

夏休みは、生活リズムがくずれてしまいがち…。また、まだまだ続く暑さや疲れのために、体調をくずしやすいです。元気いっぱい、学校生活を送るために、まずは「朝ごはん」と「すいみん」を心がけ、生活リズムを整えていきましょう。

保護者のみなさま

夏休み中に大きな病気やけがをされたなど、お子様の健康状態のことで何かございましたら、学校までお知らせください。



生活や気持ちを
学校モードに
切り替えよう！



早寝早起きをして、
生活習慣を整える



ダラダラと過ごさず、
適度に運動する



登校の不安は、信頼
できる大人に相談する

9月の保健行事

9月1日(月):2測定(5・6年)
9月2日(火):2測定(3・4年)
9月3日(水):2測定(1・2年)

体操服でうけます
身長計に当たらない位置で髪をくくりましょう！
✕ポニーテール、おだんご



9月4日(木):視力検査(5・6年)
9月5日(金):視力検査(3・4年)
9月8日(月):視力検査(1・2年)

めがね等がある人は
忘れずに持ってきてましょう。



9月12日(金):脊柱側弯症検診(5年・他学年の対象者) ➡体操服でうけます
背中にかからないように髪をくくりましょう

今月の ほけんもくひょう けがをしないように気をつけよう

9月9日は「救急の日」。けがについて振り返ってみましょう。

ちょっと多い…(;ω;)

1学期のけがの様子(保健室来室者)

1学期のけがによる来室は173人でした。多かったけがをベスト3で見てみましょう！



【けがの種類】

1位:打ぼく(のべ64人)
2位:すり傷(のべ42人)
3位:痛み(のべ27人)

【けがをした場所】

1位:運動場(のべ65人)
2位:教室(のべ34人)
3位:ろう下(のべ11人)

【けがをした時間】

1位:休み時間(のべ73人)
2位:体育以外の授業中(のべ24人)
3位:体育(のべ19人)

みなさんに考えてほしいこと

○運動場での遊具の遊び方はどうですか？

遊具を使っの鬼ごっこや、遊具の外側を登ったり、危険な位置から遊具に入ったりする遊び方はやめましょう。また、タイヤとびのうえに立つのも滑りやすく危険です。大きなけがにつながるため注意しましょう。

○教室やろう下での過ごし方はどうですか？

荷物は整理し、歩いていますか。そうじ道具やその他の道具は正しく使えていますか。

今年も夏に向かって大変暑さが厳しくなる中、帽子をかぶって外で遊んだり、部屋の中ですごしたりと熱中症対策にみんながしっかり気をつけることができていました。

一生懸命勉強し、遊んで学校生活を送る中、けがはつきものですが、大きなけがにつながらないように、「けが」についても考えてみてくださいね。

朝の「たかべっこ体操」は体の体幹を鍛えるトレーニングです。体幹を鍛えることにより、バランスがとりやすくなり転倒しにくい体になります。その他にも、姿勢を保つことができ、勉強に集中しやすくなります。しっかりとくりきましょう。

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため