

すこやか

R6.7.17

豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより No.9

えみなごタイム～けがを減らそう！～

7月8日(月)にえみなごタイムを行いました。下条小でのけがで、保健室に来室した人は令和4年度139人、令和5年度263人でした。令和5年度と令和4年度と比べて、124人も増えていました。そこで、下条小でのけがを減らすために、保健給食委員会を中心に全校で考えました。

下条小でのけがを知ろう！

始めに、保健給食委員会から下条小のけがクイズを行いました。4月から下条小で実際に起きたけがについて知ることができました。



下条小で1番けがが起きている場所は、運動場です。

下条小で1番多いけがの種類は、すり傷です。

なぜ、けがが多くなったのかな？

次に、下条小でけがが増えた理由を、えみなごグループで話し合いました。「廊下やコンクリートのところ、教室で走ったから」「周りを見ていないから」などの多くの意見が出ました。



けがしそうな場所探し！

そして、えみなごグループで校内をまわり、けがをしそうな場所を探しました。どの班もたくさん見つけることができました。



けがを防止するためには？

7月12日(金)の保健栄養短学活では、えみなごタイムで見つけた、けがをしそうな場所の写真を
使って、けがをしないためにはどのような行動をすればよいか考えました。「ルールを守って遊ぶ」
「周りをよく見る」など、けがをしないための方法を考えることができました。



もうすぐ夏休み

夏休みには楽しい予定がある人が多いと思います。休みだからといって、生活リズムを崩さず
「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。9月にみなさんの
楽しい思い出話を聞けることを楽しみにしています。

早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好き
なだけ寝ていたい～」なんて思
っていませんか？でも、早起
きして太陽の光をたっぷり浴
びると、体内時計がリセットさ
れます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホル
モンなどのリズムも整えられ
るので、一日中、元気に過ごせ
ます。さらに、夜は早めに眠く
なるといい生活リズムも身
につきます。

早起きすると、時間に余裕が
生まれることも魅力です。読書
やウォーキングをしたり、朝食
をゆっくり食べたり、さわやか
な朝の時間を楽しみましょう。

夏休みは健康になるチャンスです！

健康診断の結果、病院の受診を必要とする人は、この夏休みを利用して
受診することをおすすめします。時間にゆとりのあるうちに、きちんと治療を
して、勉強や運動に100%で取り組めるようにしましょう。受診後は、「健康
診断の結果のお知らせ」の下にある受診報告書を忘れずに担任の先生に提出
してくださいね。

