

ほけんだより



天伯小学校
令和5年度
NO. 6
9月1日(金)



<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

せいかつと生活リズムを取りもどそう!

ながかった夏休みが終わり、学校にみなさんの元気な声に戻ってきました。夏休みはたくさん楽しい思い出を作ることができましたか？

まだまだ暑い日が続きます。休みの間、部屋の中で過ごすことが多かったという子は特に注意が必要です。規則正しいリズムで生活して、暑さに負けない元気な体を作っていきます。



けんこうひ健康の日について

日にち	実施学年
9/5 (火)	6年・5年・にこにこ
9/6 (水)	3年
9/7 (木)	4年
9/8 (金)	2年・1年

身長・体重・視力を測定します

- ①半そで・半ズボンの体操服を着てきましょう。
- ②髪の毛が長い子は、頭のとっぺんで結ばないようにしましょう。
- ③メガネ(持っている子)を持ってきましょう。



9月4日(月)～9月8日(金) 第2回「わたしの健康観察」週間です◎

夏休み明け、生活リズムを整えるために生活点検を実施します。早ね早起きや、メディアの使い方に気をつけて過ごしましょう。また、10日(日)は「ノーメディアDAY」です。自分で設定した目標レベルを達成できるよう、メディアを使わない過ごし方を考えられるとよいですね。

9月の生活点検前に、みなさんへ5月の生活点検結果のレーダーチャートを配付します。5月の結果を振り返って、自分の弱点を見つけましょう。そして、〇の数を増やすための作戦を考えて、書いてみましょう。

自分で考えるのが難しいという子は、おうちの人とも相談して、作戦を考えてみてくださいね。



まいつきか
毎月10日は・・・

てんぱくしょう
天伯小

でい
ノーメディアDAY

です!!



下のランキングは、今年度の4月から7月の間に、保健室で手当てをしたけがについて集計したものです。保健室には、毎日いろいろなけがの子が来室します。特に、運動会があった5月はけがをする子が多くいました。自分のけがについて、ふりかえってみましょう。

が 4月~7月のけが	けがの種類	場所	時間
287 件	1位…だぼく	1位…運動場	1位…授業中
	2位…すりきず	2位…教室	2位…昼放課
	3位…目のけが	3位…遊具	3位…20分放課

保健室でよく手当てをするけがの原因について紹介します。自分も同じけがをしたことがあるなど思う子もいるかもしれません。

下のけがについて、どうしたら防ぐことができたか考えてみてください。けがの予測をして、安全な行動ができるようにしましょう。

- 教室の出入り口で、ろう下を走っていた友達とぶつかった。
- 掃除のときに机を運んでいて、机といすの間に指をはさんだ。
- ドッジボールをしていて、友達が投げたボールをキャッチするときにつき指した。
- 教室の中で追いかけてっこをしていて、すべって転んだ。
- 鬼ごっこをしているときによそ見をしていて、遊具にぶつかった。
- 床に落ちたものを拾おうとして、頭を上げたときに、机の角にぶつかった。
- 友達のいすに引っかかって転んだ。
- のこぎりで木を切っていて、指を切った。
- 給食当番で大きいおかずを配っていて、手にスープがかかった。
- 掃除中、友達が持っていたほうきの柄が当たった。
- 登校中、班長に追いつこうと走っていて転んだ。



9月9日は「救急の日」です。
 けがが起きないように安全な行動をすることももちろん大切ですが、けがが起ってしまったときに、どうすればいいのかわかっておくことも大切です。
 自分でできるけがの手当ての仕方も知っておくとよいですね。