

保健だより

えがお

令和7年9月8日
柏崎市立二田小学校
No. 9



9月9日は『救急の日』です。夏休み明け発育測定前に行ったミニ保健指導では、『救急の日』にあわせて、けが予防についてお話をしました。

4月～夏休み前までの間にけがで保健室に来室した児童は315人で、過去5年で1番多かったです。

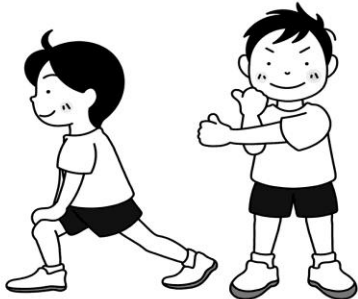
けがを予防する方法として、子どもたちからは

- ・周りをよく見る
- ・廊下は右側を歩く
- ・準備運動をする

などの意見がでました。

大きなけがにつながらないように、一人一人が気を付けながら楽しく過ごしていきましょう！

うんどうぜんご
運動前後のストレッチ！
けがをふせ ぎんにく だいい
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



すいみん しょくじ
睡眠・食事はしっかりと！
くうふく すいみん ぶそく はんだんりよく
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
おも じ こ げんいん
思わぬ事故の原因に！



スポーツの **秋** を **安全** に楽しむために



ユニフォームや靴など…
つか どうぐ ぼうぐ じゆん び ばんたん
使う道具や防具の準備は万端に



つか す しょうこうぐん ちゆう い
「使い過ぎ症候群」に注意！
やす けう き ひつよう
ときには休む勇気も必要です！

本日、夏休み明け発育測定の結果が記入されている「わたしのけんこう」を持ち帰りました。結果をご確認いただき、カード裏面の確認印の欄にサインをして、**9月16日（火）**までに学級担任へご返却ください。

健康の状況・発育の記録

年齢	性別	体重 (kg)	身長 (cm)	頭囲 (cm)	体温 (℃)
出生	男	3.2	50	34	36.8
生後 1 月	男	5.0	55	36	36.5
生後 2 月	男	6.0	58	37	36.5
生後 3 月	男	7.0	60	38	36.5
生後 4 月	男	8.0	62	39	36.5
生後 5 月	男	9.0	64	40	36.5
生後 6 月	男	10.0	66	41	36.5
生後 7 月	男	11.0	68	42	36.5
生後 8 月	男	12.0	70	43	36.5
生後 9 月	男	13.0	72	44	36.5
生後 10 月	男	14.0	74	45	36.5
生後 11 月	男	15.0	76	46	36.5
生後 12 月	男	16.0	78	47	36.5

発育の記録

年齢	性別	体重 (kg)	身長 (cm)	頭囲 (cm)	体温 (℃)	運動	言語	社会性	知能
出生	男	3.2	50	34	36.8	反射	無	無	無
生後 1 月	男	5.0	55	36	36.5	翻身	無	無	無
生後 2 月	男	6.0	58	37	36.5	独坐	無	無	無
生後 3 月	男	7.0	60	38	36.5	爬行	無	無	無
生後 4 月	男	8.0	62	39	36.5	歩行	無	無	無
生後 5 月	男	9.0	64	40	36.5	言葉	無	無	無
生後 6 月	男	10.0	66	41	36.5	知覚	無	無	無
生後 7 月	男	11.0	68	42	36.5	運動	無	無	無
生後 8 月	男	12.0	70	43	36.5	言語	無	無	無
生後 9 月	男	13.0	72	44	36.5	社会性	無	無	無
生後 10 月	男	14.0	74	45	36.5	知能	無	無	無
生後 11 月	男	15.0	76	46	36.5	運動	無	無	無
生後 12 月	男	16.0	78	47	36.5	言語	無	無	無

**※裏面の保護者押印欄の押印も忘れずに
お願いします！**

夏休みが明けて2週間が経ちました。生活リズムは学校モードにしっかり切り替えられましたか？
前期後半も充実した日々を過ごせるよう、生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



健康委員会の手洗い実験を、学年ごとに行っています。
自分の手の洗い方を振り返り、汚れの残りやすいところを
確認しました。



きれいに手を洗えている人が多かったです。
感染症を予防するためにも、引き続き正しい
手洗いをしていきましょう！

