

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和5年9月15日発行



あさゆう すこ すず 朝夕が少し涼しくなってきました。きおん へんか あ 気温の変化に合わせて
ふくそう ちょうせつ 服装を調節しましょう。

がっこう はじ 学校が始まって2週間 になりますが、がっこう じかん あ 学校の時間に合った
せいかつ と 生活リズムを取りもどせていますか？ぶかつどう はじ 部活動も始まりました。
たいちようふりよう よぼう 体調不良やけが予防のためにも、せいかつ ととの つか 生活リズムを整えて、疲れを
のこ 残さないようにしましょう。「早ね・早おき・朝ごはん！！」

9月の保健目標 「けがを予防しよう」



あわ 慌てているとき
しゅうい じょうきよう お つ 周囲の状況を落ち着いて
み 見られるように、余裕を
も 持って行動しよう。



ゆ だん 油断しているとき
あぶ 「危ないかもしれない」
かんが と考えて、いつも以上に
あんぜん かくにん 安全確認をしよう。



つか 疲れているとき
ぜんじつ つか のこ 前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お と注意力が落ちてしまう
すいみん よ。睡眠はしっかりと。

そのケガ、
どうすれば防げた？



じゆぎょう おく はし 授業に遅れそうで走っていたら、
ろうか かど ま 廊下の角を曲がったとたん、
とも 友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
となり こ あ 隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
ぬるていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
かいたん と お 階段から飛び降りてねんざした

じぶん ががをした時のこともふりかえ 自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



がっこう 学校モードに切り替えよう！



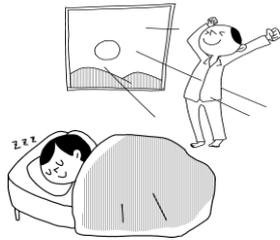
◎ 次の日の準備は寝る前にしよう！

わす もの しんぱい ひと うち 忘れ物が心配な人は、お家の人に
てんけん 点検をしてもらおうとよいですね

早ね・早おきをする

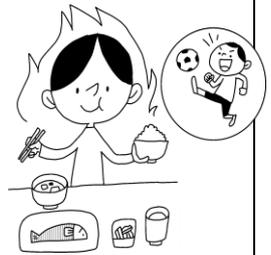
早ね、早おきをして、
睡眠時間を十分にとりま
しょう。

できれば9時までは
寝ましょう！



朝ごはんを食べる

1日のはじめに、しっ
かりと栄養をとみましょう！
ごはんだけ、パンだけ
といった主食のみでなく、
主菜・副菜をとってバランス
よく食べましょう。



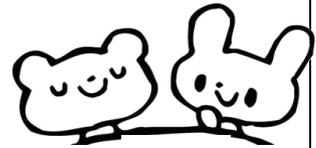
気温にあった服装を

体の温度が熱くなりすぎたり、
寒くなりすぎたりしないよう、
服装で調節しましょう。
調節のしやすい服をえらびま
しょう。



自分で体調管理をしよう

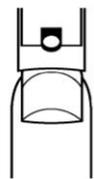
夏休みが終わり、がんばっている体はとって
も疲れています。
十分に休息する時間をつ
くりましょう。



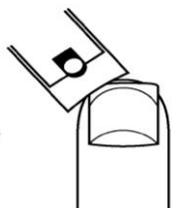
つめは短く切ろう

(部活動・体育でのけが予防)

手のつめ



①白い部分を少し
残して切ります。

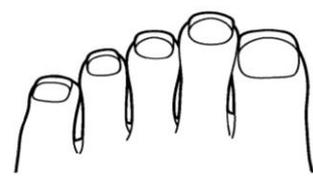


②角は白い部分を
少し残して切り
ます。



③反対側の角も同じ
ように切り、やす
りをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、両
側の角に少し丸みをつけま
しょう。

おうちの方へ

成長の記録カードを配付します

9月の身長体重測定をしました。お子さんの身長・体重・肥満度の増減について確認し、
押印して21日(木)までに担任へ提出してください。

成長はバランスが大切です。成長には個人差がありますので、人と比べず、『自分がどれ
くらい成長したか』に注目してください。体のバランスは肥満度を見てください。

夏休み中に急激に体重が増えてしまった人は、運動量を増やすとともに、「ゆっくりよく
かんで、食べ過ぎない」など、食事面にも気をつけてください。

☆上ばき・靴下・体操服・下着などが小さくなっているお子さんもいます。お家でサイズの確認を
お願いします。また、歯ブラシが傷んだままのお子さんもあります。交換をお願いします。

☆新型コロナウイルス感染症は第5類の位置づけとなり、陽性者は【発症日を0日目として
5日間を経過し、かつ症状軽快から1日経過後】が出席停止期間となっております。

同居の家族等が感染した場合は、登校を控える必要はありませんが
【発症日から7日間はマスク着用】が推奨されています。

