

ほけんだよい

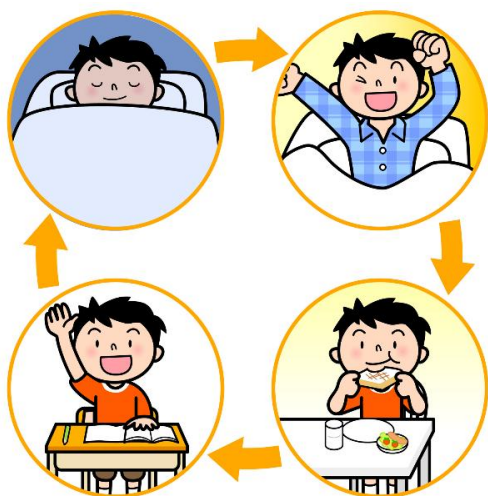
おうちの人と一緒に読んでね！
知立市立ハツ田小学校
令和8年9月号



学校モードにスイッチONしよう！



楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？楽しかった思い出を聞かせてくださいね♪夏休みの間、ついつい生活リズムが乱れてしまった人もいます。からだもこころも少しずつ学校モードに切りかえていきましょう！！



早ね 早起き 朝ごはんを意識しよう

★早ね

1・2年生 9時

3・4年生 9時30分

5・6年生 10時

には寝られると◎です。

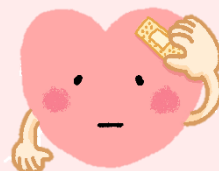
★早起き

早ねができない人は、まずは早起きからやってみよう！

★朝ごはん

必ず食べてきましょう。バランスよく食べられるととっても◎です。

久しぶりの学校が楽しみな人もいれば、「ちょっと心配だな…」「ドキドキするな…」と
思っている人もいるかもしれません。からだの元気はもちろん、こころの元気にも目を
向けてみましょう。心配なこと、不安なことがあったら、小さなことでも、おうちの人や
先生に相談してくださいね♪



身体測定のお知らせ

★体操服を忘れないようにしてください。

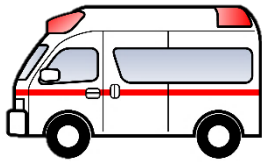
★髪は高い位置でしぼらないようにしましょう。

★結果は「成長の記録」でお知らせします。

4月からどれくらい大きくなったか、楽しみです♪

「成長の記録」は押印・サインをして、
提出してください。

1年生	3日(木)
2年生	4日(金)
3年生	3日(木)
4年生	3日(木)
5年生	11日(金)
6年生	8日(火)
わかくさ	4日(金)



く が つ こ の か きゅう(9)きゅう(9) ひ
9月9日は 救 急 の日



けがの種類

1位 すりきず 63件
2位 ねんざ・つき指 40件
3位 打撲く(ぶつけたけが) 37件

けがをした場所

1位 運動場・中庭 65件
2位 教室(特別教室を除く) 57件
3位 体育館 35件

けがをした時間

1位 休み時間 79件
2位 体育の授業 34件
3位 教室での授業 31件

今年度はねんざ・つき指が増えています。(昨年度より+25件)特にバスケットボールやドッジボールでのつき指が多いです。運動をする前、遊ぶ前に指のストレッチをしよう!



「ぐー」「ぱー」を交互にやる

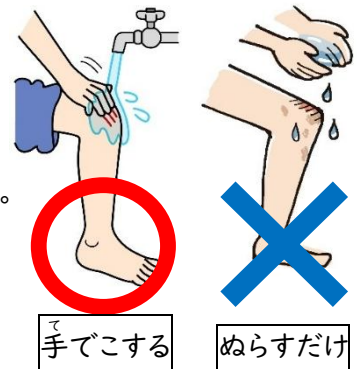
指がそるよう ゆっくり力を入れる

けがをしたときはしっかり洗おう! ~すりきず~

転んで「ひざ」や「ひじ」などをすりむいてしまったとき、きれいに洗うことができますか?
手でこすって洗って保健室にきてくれる子もいれば、ちょっとぬらして洗ったつもりになっている子も…。
傷口をきれいに洗わずにいと、

- ・治るのが遅くなってしまう
- ・傷が悪化して、腫れたり、膿んだりしてしまう
- ・異物が入ったままになり、痛み原因になる

などの可能性があります。



しっかりこすって洗い、早くきれいに傷が治るようにしましょう。
しみて痛いと思いますが、少し我慢してがんばろう!

保護者の方へ



- ★身体測定が終わりましたら、「成長の記録」をお渡しします。確認後、印を押してご提出ください。
- ★まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、大きめの水筒や凍らせたペットボトルの準備などご協力をお願いします。また、手洗い後のハンカチとは別に汗ふきタオルを持たせてください。
- ★9月からも学校で元気に過ごすことができるよう、早寝・早起き・朝ごはん等、規則正しい生活への声かけをお願いいたします。