



陽光小学校 保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

暑い日が続いた夏休みでしたが、いろいろな思い出はできましたか？まだまだ暑い日が続きますので、こまめな水分補給をしっかりとるようにしましょう。

9月は、暑い日があったり、急に冷え込んだり、お天気も不安定な季節となります。そんな季節の変わり目は、疲れも出やすくなります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



9月のほけん目標

けがや病気を予防しよう



～夏休み明け 身体計測を行いました～



夏休み明けに、身体計測を行いました。4月に行ったときと比べて、大きく成長していました。

身長 1年生：平均119.6cm（4月から2.6cm↑） 2年生：平均124.7cm（2.4cm↑）
3年生：平均130.5cm（2.4cm↑） 4年生：平均135.7cm（3.6cm↑）
5年生：平均143.7cm（2.9cm↑） 6年生：平均147.0cm（2.3cm↑）

・・・夏休み明け身体計測結果について・・・

夏休み明けの身体計測の結果について、「身体計測結果のお知らせ」を配付しました。ご家庭でご覧いただき、お子さんの成長をご確認ください。

歯科治療は済みましたか？

夏休み中に、医療機関を受診した人も多いと思います。治療が終わりましたら、学校に治療証明書を提出してください。また、治療した人は再びむし歯にならないよう、1本1本丁寧に歯みがきをするよう心がけましょう。

夏休み中の歯みがきカレンダーの記録から、食後の歯みがきを忘れずにできた人がたくさんいました。これからもしっかりと歯みがきをして、むし歯ゼロを目指しましょう！





・・・陽光小のけが多いのは？・・・

けがは… 1. すり傷 → 転倒によるすり傷が最も多い。 2. 痛み 3. だぼく

場所は… 1. 校庭 2. 教室 3. 廊下階段

部位は… 1. 足 2. 手 3. 腕

時間は… 1. 授業中 2. 昼休み 3. 業間



《陽光小 けがマップ》

保健室の廊下の壁面に、陽光小のけがマップを掲示しています。7～9月の間、どこでどのようなけががあったか調査しています。けがを防ぐためには、どんなことに気をつけるとよいか考えてみましょう。



【事例】ブランコでのすり傷

ブランコに乗っている人の近くを通った際にブランコとぶつかり、転倒して足を擦りむいてしまった。
→ブランコに乗っている人の周りは危険になります。周りをよく確認し、近くを通らないようにしましょう。

・・・どこにあるか知っていますか？・・・

けがや事故を未然に防ぐことが大切ですが、いつなが起こるかわかりません。もしものときに備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておきましょう。



AED 陽光小 → 体育館南入口

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるため、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口になります。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて、携帯電話がつながりにくいときでも、つながりやすいです。