

ほけんだより



2学期が始まって 2週間が経ちました。生活リズムは、学校モードに切り替えられていますか？そろそろ疲れがたまってきたころではないでしょうか。まだまだ暑い日が続きますが、疲れをためないよう、毎日しっかりと寝て、ご飯を食べて元気に過ごしましょう！運動会練習も始まるので、けがや病気に気を付けて生活しましょう。

令和8年9月11日
川口市立辻小学校
保健室

9月の保健目標

けがを予防しよう



9月9日は救急の日でした。みなさん、けがをしないように気をつけていることはありますか？準備運動をしたり、まわりをよく見たりしてけがを予防しましょう！もし、けがをしてしまった時は、「自分でできる手当て」をしてから保健室に行くようにしましょう。

／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

おうちの方へ

夏休み中のすくすくヘルスカードへの取り組みにご協力いただき、ありがとうございました。2学期の発育測定の結果は、「健康カード」でお知らせしています。ぜひ、お子さんの成長をご確認ください。ご覧になられましたら、保護者印欄に押印もしくはサインの上、担任へ提出してください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

2学期の保健行事

10/2(金) 脊柱側弯検診 (5年生)

10/15(木)、10/22(木)

歯科健診 (全学年)

11/4(水) 就学時健康診断 (新1年生)

脊柱側弯検診では

体操着を忘れずに！

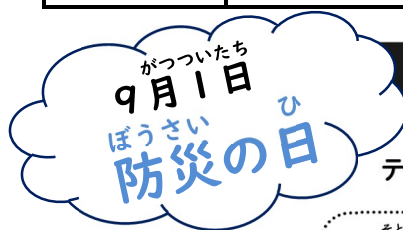
9月 発育測定結果 ～辻っ子成長中～



2日から4日にかけて2学期の発育測定を行いました。下の表は、身長・体重の平均です。4月に比べて順調に大きくなっていました。どの学年でも身長が伸び、体重が増えていることがわかります。健康カードで自分の成長をおうちの人と見てみてください。

おとこのこ				
学年	4月 平均身長	9月 平均身長	4月 平均体重	9月 平均体重
1年	114.9cm	117.2cm	20.1kg	21.3kg
2年	121.3cm	123.1cm	23.0kg	24.8kg
3年	126.0cm	128.1cm	26.1kg	27.9kg
4年	133.6cm	135.9cm	30.2kg	32.2kg
5年	140.4cm	143.2cm	37.0kg	40.2kg
6年	146.1cm	149.1cm	39.3kg	41.5kg

おんなのこ				
学年	4月 平均身長	9月 平均身長	4月 平均体重	9月 平均体重
1年	113.2cm	115.2cm	20.5kg	21.4kg
2年	121.3cm	123.1cm	23.5kg	24.7kg
3年	128.4cm	130.7cm	27.3kg	28.4kg
4年	132.3cm	135.2cm	30.7kg	32.6kg
5年	139.7cm	142.4cm	34.1kg	35.8kg
6年	146.6cm	148.8cm	38.2kg	40.0kg



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

日頃の避難訓練や先生の話をおぼえ、命を守る行動をとれるようにしましょう。9月は台風が多く、雨や風が強くなる場合があります。また、地震が起こることも考えられます。夏休み中には、熊本県で大きな地震がありました。『もしもの時』に備えて、自分の命は自分で守れるようにしましょう。

～「生命（いのち）の安全教育」実施のお知らせ～

はついくそくていまえ じかん いのち あんぜんきょういく おこな ほんこう ことも じぶんじしん
 発育測定前の時間に、「生命の安全教育」を行いました。本校では、子供たちが自分自身や
 しゅうい ひと そんちよう せいぼうりよく ひがいしゃ かがいしゃ はったつだんかい あ
 周囲の人を尊重し、性暴力やトラブルの被害者にも加害者にもならないよう、発達段階に合
 せた指導を行っています。

ぜんがくねんきょうつう みすぎ かく ぶぶん おお かつ じぶん たいせつ
 全学年共通で、水着で隠れる部分および、顔や口は自分だけの大切なところであり、ほかの
 ひと み さわ には いけないということ、いや 思いをしたときには、「いやだ」と言
 い、その場から逃げ、安心できる大人に話すということを指導しました。このことに加えて、1、
 ねんせい じぶん からだ ひと からだ たいせつ い み とき れい つた
 2年生では、自分の体とほかの人の体を大切にする意味について、けがをした時を例に伝えま
 した。3、4年生では、自分とほかの人の体の距離感について、仲が良い人でも距離が近いと
 ねんせい じぶん ひと からだ きょりかん なか よ ひと きょり ちか
 嫌だと感じることがあるということを伝えました。5、6年生では、距離感の話とSNSやオ
 いや かん つた ねんせい きょりかん はなし
 ンラインゲームで知り合った人は本当に信頼していい人なのかなど、SNSで気をつけること
 について指導をしました。

こさま からだ こころ けんこう き
 お子様の体や心の健康について気になることございましたら、
 ようごきょうゆ たんにん そうだん
 養護教諭または担任までご相談ください。



水着でかくれるところは
 じぶんだけの
 たいせつなところだからだよ



人とのきょり感が守られないときは、
 「いやだ」と相手に言おう。
 その場をはなれよう。
 安心できる大人に相談しよう。



びっくりしたり、いやな気持ちになったり
 する見られ方、さわられ方を
 したことある？



人とのきょり感って何だろう？

体のきょり感

自分の体は自分のものだから、
 自分とほかの人とのきょりは
 自分で決めていい



心のきょり感

自分の気持ちや考え方は自分
 のものだから、どんな気持ち
 をもって、どんな考え方をす
 るのかは自分で決めていい

