

ほけんだより

令和 7 年 9 月 1 日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 7

きょうから がっき はじ 今日から2学期が始まります。みなさんは、どんな なつやす す 夏休みを過ごしましたか？ せんせい 先生はふだん あ 会えない友達に会ったり、映画を見に行ったりして す 過ごしました。みなさんの おも で 思い出もたくさん聞かせてくださいね。

さて、なつやす あ 夏休み明けは、ワクワクする き も どう し 同時に、少し ふ あん かん 不安を感じることもあるかもしれません。この2 がっき 学期も、びょうき 病気やケガに ま 負けず、まいにち けんこう 健康に、そして たの す 楽しく過ごせるようにサポートしていきます。なにか こま 困ったことがあれば、いつでも ほけんしつ 保健室にきてください。

身体測定のお知らせ（9/3～9/5）

がつ くら 4月と比べて、どのくらい からだ せいちょう よ 体が成長したか、バランス良く せいちょう しら 成長しているかを調べます。
しんちょう はか 身長を測るときに、 はしら こうとう ぶ 柱に後頭部をぴったりつけます。 かみがた 髪型に き つ 気を付けてください。 けっか ごじつくば 結果は後日配りますので、かならずおうちの ひと み 人に見せましょう。

☆☆

どうしてケガをしたのかな？

1 がっき お 1 学期に起こった みどりしょう 緑 小 のけがのけんすう おも 件数はどのくらいだと思いますか？
なんと、320 けん 件でした。ケガしても、「これくらい平気かな？」と ほ けんしつ こ 保健室に来なかった ひと おも 人もいると思うので、 じっさい おお 実際はもっと多かったはずです。

さて、320 けん 件のケガのうち、 ふちゅうい お 不注意で起こったケガやルールを まも 守っていれば ふせ 防げたケガが たくさん ありました（せんせい 先生に ちゅうい ひど 注意された人もたくさんいましたね・・・）。

ケガをしたときが せいちょう 成長するチャンス！

とくに、 ろう か かいだん ある かた みぎがわ ある き 廊下や階段の歩き方（右側を歩く）に 気を つけましよう

じぶん き も 自分の気持ちはどうだったかな？まわりの ようす 様子はどうだったかな？と ふり かんが 考えてみましょう。

お家の方へ

2 学期が始まりました。感染症や熱中症の予防を引き続き行いながら、子どもたちが元気に楽しく、安心して学校生活を送ることができるようお手伝いしていきます。

毎年夏休みが明けると、学校に来るのがしんどくなるお子さんが増えてきます。

保健室にも体調不良が理由で来室しても、よく話を聞くと心の問題であることが多いです。友達のことや学習のこと、漠然と学校が不安だというお子さんもいます。子どもによって理由は様々で対処の方法も異なります。お子さんのことで心配なことがあったときは早めに担任や養護教諭にお知らせください。お家の方が一人で抱え込むことがないように、一緒に考えさせてください。

お家の方へのお願い

今までもお願いしていたことですが、改めてお願いします！

○確実に連絡がつくように

朝、平熱でも、学校にいる間に発熱する場合があります。お迎えに来ていただく場合、4月に記入いただいた^⑧保健調査に書かれている緊急連絡先にお電話いたします。電話番号の変更がありましたら連絡帳等でお知らせください。お子さんに「今日は在宅勤務で家にいるよ」「午後は出かけるから携帯なら出られるよ」など、伝えてもらえると連絡がスムーズにいきます。

朝、お子さんの様子がいつもと違うときは必ず検温をして、発熱をしていないか確認してください。

○ハンカチ、マスクの予備

ランドセルにタオルやハンカチ・マスクの予備を入れておいてください。マスクは給食当番で忘れたときにも使えます。

○規則正しい生活

毎日を元気に過ごすために、『早ね・早起き・朝ごはん』などの規則正しい生活を毎日続けることが大切です。長い夏休みのあとなので、早起きに重点を置いて**7時には起こす**ようにし、朝ごはんをしっかり食べ、登校できるようにお願いします。

○こんなときは、担任か養護教諭までお知らせください。

- ☐ 夏休み中に大きなケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ その他、お子さんの体調で気になることがある