



令和7年9月11日
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇

生活リズムを整えよう

2学期がスタートして1週間がたちました。子供たちの生活リズムは学校モードになっていますでしょうか。今年は猛暑続きでした。暑さによる疲れや体調不良もあると思います。充分休養がとれていないと、だるい、気力が出ない、けがをしやすなど、学校生活で良いパフォーマンスが出せません。

運動発表会の練習も始まっています。早寝早起きできるよう、寝る前にスマホやパソコン画面を見ない、お風呂にゆっくりつかる、バランスの良い食事をとるなどして生活リズムを整えられるようにご家庭でのご協力をお願いします。

9月の身体計測の結果

<男子 平均身長・体重>

	身長(cm)		体重(kg)	
	4月	9月	4月	9月
1年	117.1	119.7	20.8	22.6
2年	122.2	124.8	23.6	25.2
3年	129.4	131.8	27.5	29.4
4年	134.5	136.9	31.2	33.6
5年	137.0	139.5	31.8	34.1
6年	144.3	147.1	38.7	41.3

<女子 平均身長・体重>

	身長(kg)		体重(kg)	
	4月	9月	4月	9月
1年	115.6	118.2	20.4	21.4
2年	121.2	124.8	22.9	25.2
3年	127.9	131.0	25.8	27.0
4年	133.8	137.2	29.9	31.8
5年	139.8	142.4	33.5	35.6
6年	148.3	150.7	41.6	43.5

☆計測終了後、結果をお返ししています。身長・体重の増加、肥満度でご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。また、成長曲線が必要な場合もお声掛けください。

☆栄養状態…肥満度(%) = (計測値 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

・やせすぎ(-20%以下)・普通(-19%以下 19%未満) ・肥満(20%以上)

\気をつけて!\

けがをしやすなのはこんなとき

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

9月9日救急の日

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」

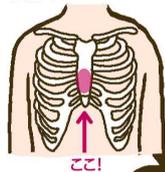
押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



学校のAEDは ここにあります



○職員玄関を入ったところのすぐ、
右側にあります。
黄色いボックスに入っています。



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!