



令和6年9月2日
練馬区立関町小学校
養護教諭 前原千春

9月 健康診断日程表

日にち	検査項目	対象	備考
4日(水)	身体計測	5・6年生	○体育着を持ってくる。 ○頭の上で髪の毛を結ばない。
5日(木)		3・4年生	
6日(金)		1・2年生	
11日(水)	秋の歯科検診	対象者	○春の健康診断結果からむし歯の治療が済んでいない児童
27日(金)	移動教室前健診	6年生	○健康カードを持ってくる。

せいかつ
生活リズムを
と もど
取り戻そう

げんき
元気のもと

なつやす げんき す やす なが
夏休みは元気に過ごせましたか？休みが長かった
ぶん、生活リズムが乱れがちです。2学期を元気に
せいかつ みだ がつき げんき
過ごすためにも、乱れてしまった生活リズムを取り
す もど
戻しましょう。

がつ にち げつ がつ にち きん いくつかん
9月9日(月)～9月13日(金)までの5日間
は、『早ね・早起き・朝ごはんカード』に取り組み
はや はやお あさ
ます。生活リズムを整えるために頑張ることを決
せいかつ ととの がんば き
め、意識して生活リズムを整えていきましょう。

あき
秋バテになっていませんか？

しょうじょう
こんな症状はありませんか？

からだ
体がだるい

やる気がでない

食欲が出ない

あ
当てはまる症状があった人は秋バテかも
しれません。夏バテに比べると知名度は低
いですが、意外と悩んでいる人は多いです。
あき げんいん おお へん か なつ
秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の
つか あき なつ あつ しっ け おお ぐ
疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空
き から すず かん そう ぐき か ちゅう
気から、涼しく乾燥した空気になり、昼
や き おん さ おお
夜の気温差も大きくなります。その変化に
ついていくのに、体は必死になります。そ
のとき なつ つか ひ
の時、夏の疲れを引きずったままだと、秋
バテになってしまうのです。
き そく ただ せいかつ き こう あ
規則正しい生活と気候に合
わせた服装が秋バテ対策にな
ります。できることから始め
て秋を満喫しましょう。

9月1日は
防災の日

おうちで **地震対策**

おうちのひとを確認してみよう！

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない
- 地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

寝室

9月9日は救急の日



新学期が始まり、疲れがたまりやすいところに暑さが重なり、熱中症にかかりやすくなります。
こまめな水分補給や休けい、外では帽子をかぶるなどして気をつけましょう。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

他にも...

自分でできる応急手当



【鼻血】

→5分以上、鼻をしっかりとつまんでおさえ、下を向く

【目にごみが入った】

→洗面器などでためた水に顔をつけ、まばたきする



【やけど】

→水道水で30分ほど冷やす

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

