

ほけんだより 9月号



令和7年9月1日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
練馬区立大泉北小学校

なつやす あ せいかつ
夏休み明け! スッキリ生活にチャレンジしよう!



がっさ はじ なつやす げんき す
2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか?

さて、みなさんは夏休みの最後から「めざせ! スッキリ生活～元気アップチャレンジ週間～」に取り組んでいるところですね。生活リズムを整えて、体を学校モードに切り替えましょう。

9月のほけん目標：けがに気をつけよう

9月9日は「救急の日」です。「救急の日」とは、救急について関心や理解を深める日です。今月のほけんだよりでは、救急の中でもさらに身近な、けがの予防・手当を学んでみましょう。

／気をつけて!／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく き
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な 慣れていない



うご むり がで
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ 急いでいる



しゅう い ちゅうい
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ?

あら なが
よごれを洗い流すと...



きずぐち
傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。

のこ
よごれが残っていると...



きん ぶ
ばい菌が増えて、
きずぐち おそ
傷口のなおりが遅くなります。

休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

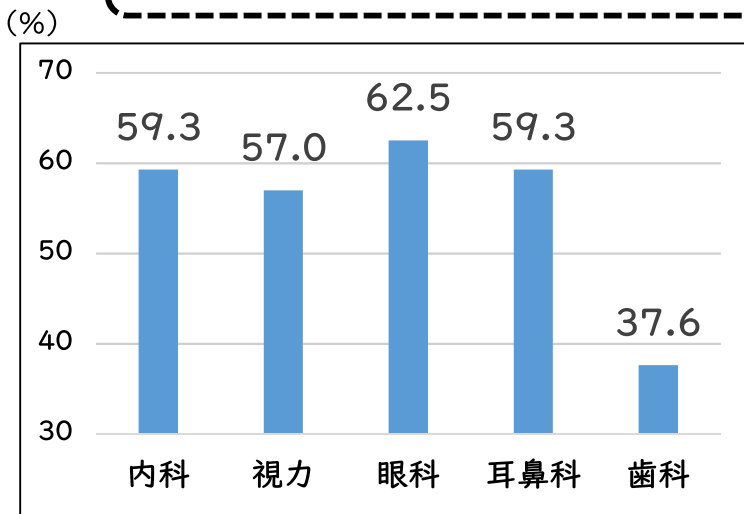
保護者のみなさまへ

◆「めざせ! スッキリ生活～元気アップチャレンジ週間～」について

「スッキリ生活」の実施は、9月3日(水)までとなります。基本的な生活習慣の実践、定着にはご家庭の協力が欠かせません。お子さんと毎日生活を振り返るなどのご協力をよろしくお願いいたします。実施後は、「おうちの方からひとこと」にご記入の上、9月4日(木)にご提出ください。



健康診断後の受診率について



1学期末時点での受診率は左のグラフの通りとなっています。まだ受診が終わっていないご家庭は、早めに受診し、受診報告書の提出をお願いいたします。

歯科検診を欠席した児童の受診後には、「よい歯のバッジ」をお渡しします。バッジの配布は12月までです。

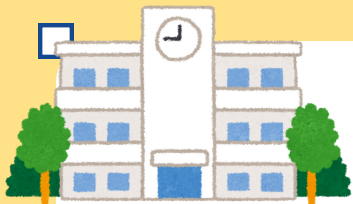
9月の計測予定

日付	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/8 (月)	9/9 (火)	随時
学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年	欠席者



計測当日は、体操着を持参してください。また、頭の上で髪を結ばないようお願いいたします。

3枚目は学校保健委員会についてです。



令和7年7月24日(木) 13:30～14:30



大北小の健康を考える

学校保健委員会を開催しました！

学校保健委員会とは？

学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織のことです。
教職員、学校医・学校薬剤師の先生にご参加いただき、今年度はグループワークを行いました。
学校保健委員会のようすとともに、グループワークでの話し合いの内容を紹介します！



① 視力低下 チーム

- デジタル機器の普及で **1年生の視力が低い**。
⇒ 将来の **緑内障・失明リスク**が高くなる。
- 近視予防のためには...
 - ①画面との距離が近い× ずっと同じ×
⇒ 画面との **距離を変える**ことも大切◎
 - ②スクリーンタイムを短くする。
 - ③暗いところで見ない。



③ 食べ物の好き嫌い チーム

- 牛乳・混ぜご飯・おいもの残しが多い傾向。
⇒ わかめごはんはよく食べているため、
食べ慣れていないことも原因のひとつ？
- 暑さで外遊びができていないことで、
お腹がすいていない児童も見受けられる。
- 給食の工夫とともに、**家庭と連携**していく。



⑤ 体力・運動 チーム

- 体力テストで、**握力・立ち幅跳び・ソフトボール投げ**が、**例年低い**傾向にある。
⇒パワーアップ旬間に、さらに工夫が必要？
- 体育の授業での**運動時間確保**のため、
授業のマネジメントに取り組んでいる。
- すばやく集合・整列の意識づけをしたい。



② 暑さ対策 チーム



- 5分休みには水分補給する習慣をつける。
⇒ **1時間に1回程度の水分補給**が大切。
- 子供は「おなかが痛い・気持ち悪い」など、
熱中症と結びつかない表現をすることがある。
- 冷房を効かせるために窓を閉め切る×
対角線上に、**少しずつ窓を開けて換気**する。



④ アレルギー対応 チーム

- 学校では、**常に複数人で確認**をしている。
特に、担任が欠席・出張の場合などには、
補教カードの確認や、学年でも確認を。
- クラスの児童には、好き嫌いではないことを
指導し、**アレルギーへの理解**を促している。
- クラスに掲示する献立表にも工夫をしている。

活発な意見交換の
機会となりました！



これからも大北小のみなさんの
健康をサポートしていきます！