

# ほけんがより 9月

令和元年 9月2日

練馬区立大泉学園小学校



2学期がスタートしました。自由な時間が多くあった夏休みから、学校モードに心と体を切り替えることはできたでしょうか。

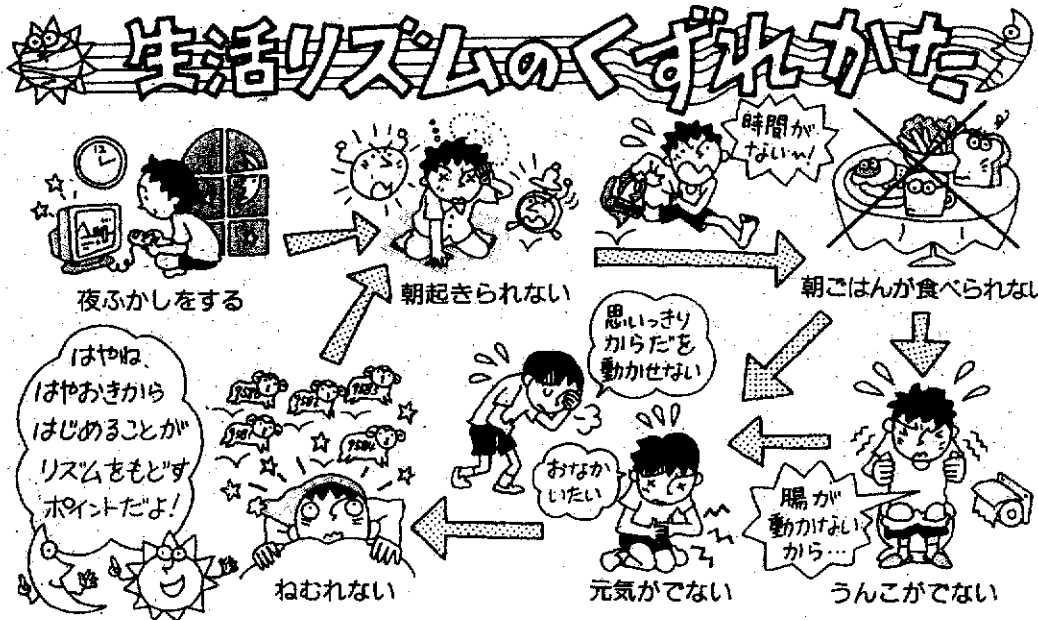
「なんだか、だるい…」という人は、自分の生活を見直してまずは生活リズム（早ね・早起き・朝ごはん）を整えてみましょう。

## すいみん時間足りていますか？

脳や体の成長期である小学生に必要な睡眠時間は、**9～10時間**といわれています。

低学年のうち、9時間以上のすいみんがとれている人が多いのですが、5年生になると一気に睡眠時間が短くなる傾向があります。

布団に入ってから、スマホをさわったりしてしまう子もいるようです。眠る前の1時間前にはゲームやスマホをやらないこともたいせつです。



## 夏休み中の健康調べ

☆9月5日(木)までに、提出をお願いいたします。



## 9月の保健行事

3日(火)	発育測定(1年生・2年生)
4日(水)	発育測定(4年生)
5日(木)	発育測定(3年生・ひまわり)
9日(月)	発育測定(5年生・6年生)
11日(水)	移動教室前検診(5年生) ☆「移動教室用けんこうカード」 を持ってきましょう。
26日(木)	練馬区歯科衛生士による、 巡回歯みがき指導(4年生)
27日(金)	移動教室前検診(6年生) ☆「移動教室用けんこうカード」 を持ってきましょう。

### 発育測定について

- 体育着で測定します。体育着を忘れないようにしましょう。
- かみの毛を結ぶ場合は、身長が計りやすいように結んでください。
- 測定の前に、健康や体についてのお話をします。
- 急なけが人や病人が出た場合や、授業の都合などで日程を変更することがあります。

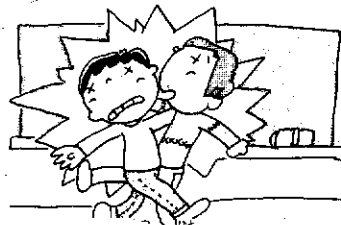


\*発育測定の結果は、『発育のお知らせ』プリントにて、お知らせいたします。  
『発育のお知らせ』はご家庭で保管し、『ほけんファイル』のみ学校にお戻しください。

### 学校でのけが、こんなところでおこっています



**教室、廊下、階段などで転んだ!**

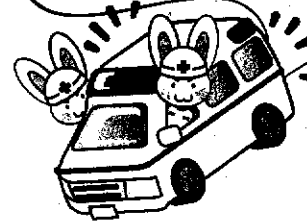


**教室、廊下などで人とぶつかった!**



**校庭でボールや人とぶつかった!**

9月9日は救急の日



学校では大勢の人が一緒に過ごしています。みんながけがをすることなく、安全に楽しく過ごすために、校舎内では走らない、うわばきのかかとははくまらずにはくなどのルールがあります。また、休み時間、校庭では多くの人が遊んでいます。まわりの人の動きにも気をとめて楽しく遊べるとよいですね。

### お知らせ

5年生の軽井沢移動教室引率のため、9月12日(木)~14日(土)の期間、養護教諭が不在となります。その間、派遣看護師が保健室で勤務します。