

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
富士見台小学校
保健室

なが なつやす す 過ぎてみればあっという間でしたね。げんき いっぱい に すごす ことはできましたか？まだまだ あつ ひ つづ 暑い日が続くようですが、すこ ずつ きせつ あき む 季節は秋に向かいます。この なつげいけん 夏経験したことを じぶん ちから の 力で、みの あき むか 実りの秋を迎えられるといいですね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



よ ふ 夜更かしの せ 癖がついている人は
はや 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



あつ 暑くて しょくよく 食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん 自分なりのリラックス法を
ため 試してみよう

9月の保健行事

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
生活リズムチェックカード開始	はついくそくてい 発育測定 5,6年	はついくそくてい 発育測定 3,4年	はついくそくてい 発育測定 1,2年	

たいいくぎ 体育着を忘れずに

<生活リズムチェックカードについて>

ね じかん せいかつ きろく 寝る時間など生活の記録をとることで、自分の生活リズムを見直すことができます。夏休みの生活リズムから抜けられていない人は、はやねはや お あさ いしき と く 早寝早起き朝ごはんを意識して取り組んでみましょう。

※7日まで きろく 記録をしたら、おうちのひと せいかつ 生活リズムについて いっしょ ふ かえ 一緒に振り返りをしましょう。

おうちの人からコメントをもらったら、担任の先生にカードを提出してください。

<健康カードについて>

発育測定が終わりましたら、健康カードで結果をお知らせいたします。見開き左ページ 健康診断の記録（4月の結果）、右ページ 身長・体重測定の記録9月の欄（身長と体重の2か所）に保護者印を押し、担任までご返却ください。

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！

10月11日(土)は運動会です。2学期になり、すぐに運動会練習が始まります。けがや体調不良もなく楽しい運動会にしていけるといいですね。そのためにはまずは生活リズムを整え、元気に、そして安全に運動会の練習を行ってください。本番でみなさんが活躍している姿をみるのを楽しみにしています。

うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ け ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

ちようしょく
朝食は食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だと思っただけに動けません。

ぜん じつ
前日はよく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

じゆん び うん どう
準備運動はしましたか？

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



お う きゆう し ょ ち
応急処置の
あ り こ と ば
合言葉は
プ ラ イ シ ス
PRICES

うん どうちゆう だ ぼく
運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
てきかく おうきゆうしよち
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
Protect

ほ ご
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

I アイス
Ice (冷却)
こおり かん ぶ ひ
氷で患部を冷やす



C コンプレッション
Compression
あつ ぶく かん ぶ あつ ぶく
(圧迫) 患部を圧迫する

E エレベーション (挙上)
Elevation
かん ぶ しんぞう たか い ち たも
患部を心臓より高い位置に保つ



S サポート (固定)
Support (安定)
もしくは Stabilization (安定)
かん ぶ こてい あんてい
患部を固定して安定させる