



家庭数

令和7年9月11日
八王子市立下柚木小学校
保健室

<おうちのひとといっしょによみましょう>

がつ ほけんもくひょう よほう
9月の保健目標 けがを予防しよう

2学期が始まって2週目になり、ようやく学校のリズムに慣れてきた頃でしょうか。9月に入っても、猛暑日になる日もあり、まだ暑さが続きそうです。これから10月の運動会に向けての練習が始まり、疲れが溜まることが多くなると思います。子供たちが毎日元気に過ごせるよう、ご家庭でも「グッドモーニング60分（家を出発する60分前に起きること）」を目指して、朝食をしっかりと食べること、早く寝て睡眠を十分とることなどの健康管理への配慮をよろしくお願いします。食事と睡眠をしっかりとることは熱中症予防にも重要です。また、必要に応じて水筒の持参もよろしくお願いします。現在、学校では、風邪や体調不良による欠席者が少し出ている状況です。

夏休み中に受診した歯科や視力（眼科）の結果報告を多数いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。しかし、まだ受診率が歯科39%、視力58%と低い状況です。もし、受診された結果のプリントがご家庭にある場合は、速やかに提出をお願いいたします。まだ受診していないご家庭は、できるだけ早めに受診をお願いいたします。

<9月の保健行事予定>

- ・9月16日（火）13:10～移動教室前健康診断（5年）



暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくと
かぜや皮膚炎などの原因になる
ことも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、
体調を崩してしまうかもしれません。脱
ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学び
のチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから
上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明して
あげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



10月の運動会にむけて、けがを予防しよう！！

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただけ動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

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。

