

保健だより

2024年9月2日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

9月22日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な「秋」の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。

スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。



9月の身体計測

9月3日(火) 3・4年

9月4日(水) 5・6年

9月5日(木) 1・2年

お願い

- ・身長を測るので、髪型に注意してください。
- ・「けんこうカード」で結果をお知らせします。
該当学年9月の欄をご覧ください、必要な記入と押印をして、9月13日(金)までに学校に戻してください。

肥満度の計算について

町田市では、健康診断等の学校保健書類が電子化されました。それに伴い「肥満度」は年齢を考慮した算出方法に変更になり、けんこうカード裏表紙に記載の計算式で出す数値とは異なりますのでご了承ください。

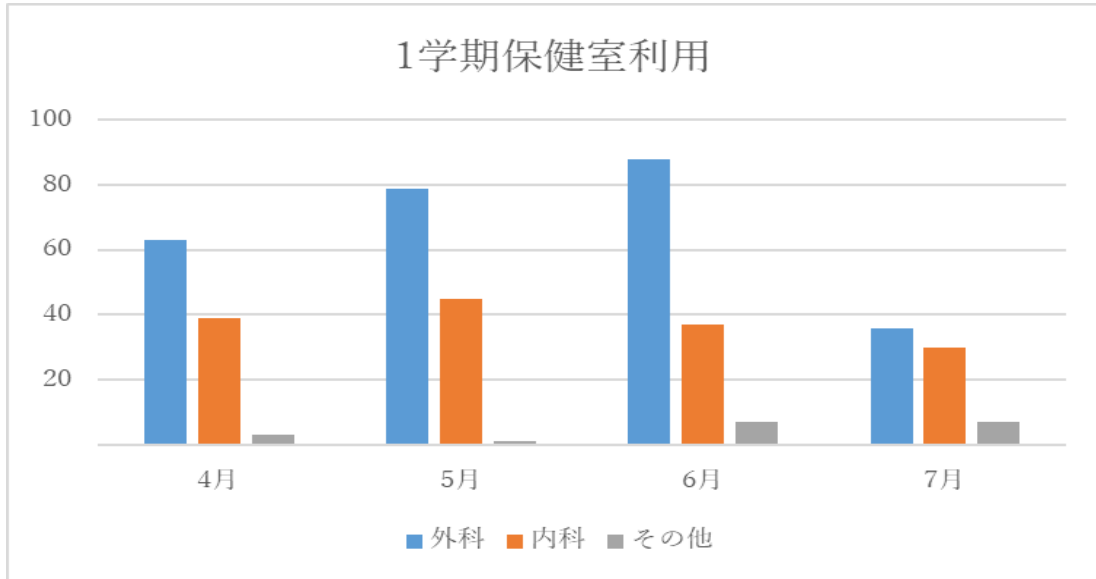
- ・9月の欄の保護者印
- ・身長体重成長曲線
- ・健康生活の記録(2学期)

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



1 学期保健室を利用した児童人数を出したところ、以下の通りになりました。

病院に行っていたケースもありました。体調を崩したり、ケガをしたりしないのが一番ですが、なってしまった時に、次に同じことを繰り返さないように考えてほしいと指導しています。



区分	4月	5月	6月	7月	合計
外科	63	79	88	36	266
内科	39	45	37	30	151
その他	3	1	7	7	18

そのけが、
 どうすれば防げた？



じゆぎょう おく はし
 授業に遅れそうで走っていたら、
ろうか かど ま
 廊下の角を曲がったとたん、
とも
 友だちとぶつかった

み ある
 よそ見をして歩いていたら、
ぬ ろうか すべ ころ
 濡れていた廊下で滑って転んだ

だいじょうぶ おも
 このくらいなら大丈夫だと思って、
かいだん と お
 階段から跳び降りてねんざした



じぶん けがをしたとき ふ かえ
 自分がけがをした時のことも振り返って、けがを防ぐ方法を考えてみましょう