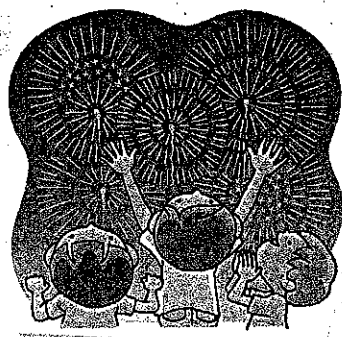


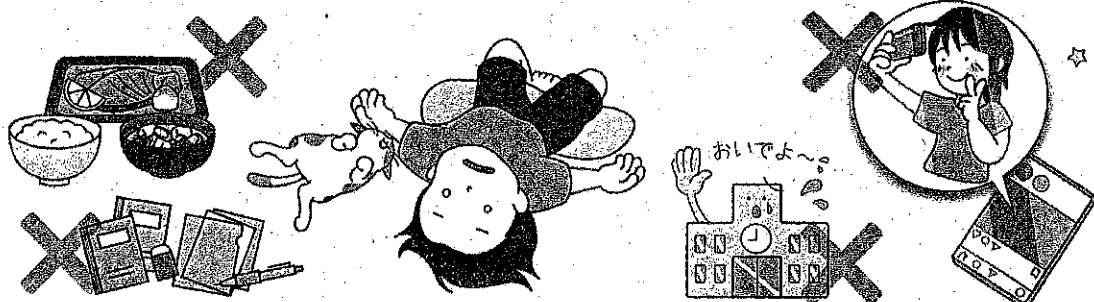
# ほげんだより 9月号

2026年9月1日  
町田市立図師小学校



楽しかった夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。  
もうすぐ運動会の練習も始まります。  
病気やけがをしないように、生活リズムを「休みモード」から「学校モード」に切り替えましょう。

## 休み明け、やる気が出ない...

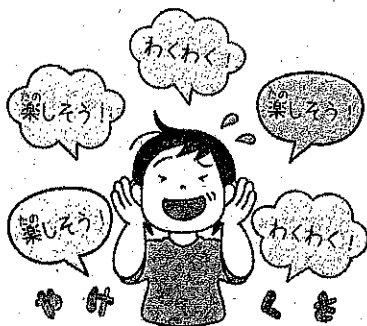


「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから  
楽しそう!と声を出す

軽くでもいいので  
5分くらい動いてみる

アップテンポの  
音楽を聴いてみる



## <2学期の身体計測> ※クラスの都合で変更する場合があります。

☆9/3 (木) 6年  
☆9/4 (金) 5年  
☆9/7 (月) 4年  
☆9/8 (火) 3年  
☆9/9 (水) 2年  
☆9/10 (木) 1年



- ① 体育着で受けます。(忘れた場合はなるべく薄着で受けます。)
- ② 計測後、けんこうカードを家庭へお返しします。  
**<カードを開いて>**  
 ・上のページ→9月の身長・体重の下に保護者印を押してください。  
 ・下のページ→「成長曲線のグラフ」を作しましょう。  
**<裏表紙>**  
 ・「肥満度のグラフ」を作しましょう。  
 ・「健康生活のきろく」2学期の欄に、夏休みや現在の健康生活についてご自由にお書きください。
- ③ 押印、記入が済みましたら、学校へ持ってきてください。

\*\*\*\*\*

9月9日は  
救急の日

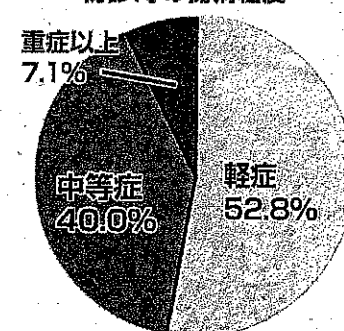
## 軽症のときは#7119にかけよう!



東京消防庁管内における令和6年中の救急出動件数は約93万件で、救急車で搬送された人のうち、入院を必要としない「軽症」と診断された方は50%以上を占めていました。

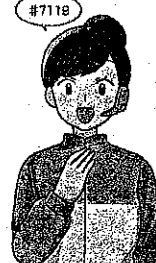
119番通報をすると、対応可能な最も近くの救急車が出動します。しかし、要請が増えると、遠くの消防署からの出動になったり、救急車が現場に到着するまでに時間がかかったりすることが起こります。

初診時の傷病程度



グラフ出典：東京消防庁

## 救急車を呼ぶべき?



どこの病院(何科)を受診したらいいのかわからない、いまの症状(けが)で救急車が必要か判断できないなど、119番通報すべきか迷ったら#7119にかけてみましょう。24時間受け付けていて、緊急性がある場合は救急車を呼ぶこともできます。

生命の危機が迫っている人へ、一刻も早く救急車が到着できるように、知っておきましょう。

救急車を要請した理由には、世論調査の結果「交通手段がなかった」「どこの病院に行けばいいかわからなかった」など緊急性のない理由も見受けられました。



あつ ひ つづ  
まだまだ暑い日が続きます。

がっき だの げんき す  
2学期も楽しく元気に過ごすためには  
どうすればいいかな？

ねむ  
しっかり眠れていますか？

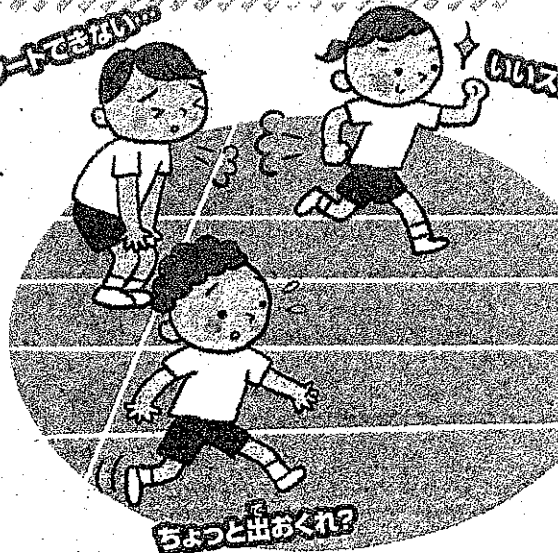
あなたは、夜、しっかりぐっすり眠れていますか？学  
校で元気に過ごすためにも、成長期の今は特に睡眠が大  
切です。こんなこと、ありませんか？



この4つに当てはまる人は、寝不足になっているかもしれません…

あさ にち  
「朝ごはん」で1日のいいスタートを切ろう！

寝不足や生活リズムを整えるポイントは「朝」！  
とくに「朝ごはん」と「朝の光」が大切です。  
たとえば、朝ごはん食べた人、食べなかった人、  
少しだけ食べた人がいたとしたら、1日のスタート  
はどうなるでしょうか。



なに すいぶん からだ で  
何もしなくても水分は体から出ている！

からだ で すいぶん  
体から出ていく水分って？



人間の体からは、汗だけでなく、呼吸や皮膚  
からの蒸発、うんちやおしっこなどを通じて、1  
日に体重30キロの人は、約1.8~2.4リットル  
の水分が出ていきます。夏は汗をたくさんかく  
ため、意識して水分をとるようにしたいですね。

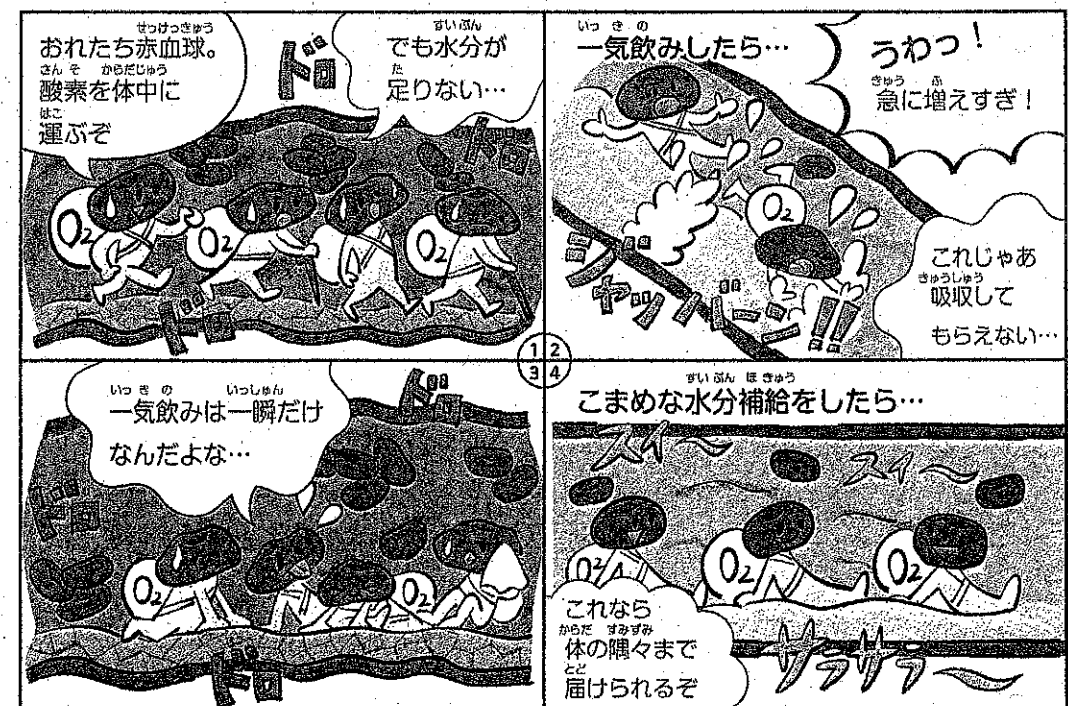
ちようしょく た  
朝食を食べよう！



寝て起きた後は、汗で体の中の水分が足りない状  
態です。朝食には水分がたくさん含まれていま  
す。忘れず、しっかりととりましょう。

あせ なつ  
汗をたくさんかく夏は、いつもよりこまめな水分補給が必要です！

すい ぶん がた だい じ  
水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。