



令和7年8月25日
江東区立毛利小学校
校長 赤堀 美子
養護教諭 田中このみ

例年以上に暑い日が続いた夏休みが終わりました。心も体もゆっくりできましたか。いろいろな体験や休息の時間に得たものを、今後の生活のエネルギーに変えて、また元気な学校生活を送ってほしいと思っています。



今年度2回目の計測

- 2日(火) 1・2年生
- 3日(水) 3・4年生
- 4日(木) 5・6年生

- 22日(月) 日光移動教室事前検診 13:10~
- 25日(木) 生活習慣病予防健診 13:45~4年生希望者(希望票締切:9月5日)

病気にかかりやすい体質に、好ましくない生活習慣が加わって生じる病気

8月・9月の保健目標 けがに気をつけよう

学校で1番多かったけがは?

今年度(夏休み前まで)毛利小の保健室利用で多かったけが第1位は**打撲(ぶつけたけが)**151人でした。
(第2位は擦り傷で88人)

学校で起きるけがを防ぐための行動を考えてみましょう。



おうきゅうてあて きほん

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす

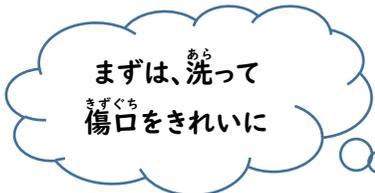


圧迫する



心臓より高く上げる

けがなどをした時、すぐに正しい応急手当をすれば痛みを軽くしたり悪化を防ぐことができます。自分でできる手当を身に付けましょう。



まずは、洗って
傷口をきれいに



きれいな布でおさえる
他の人の血には触れない

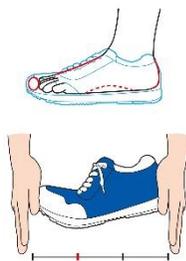


保護者の方へ

・9月の計測の結果を個票にて配布します。身長伸びや体重とのバランスを親子でご確認ください。体育着や運動靴・上履きのサイズも必要に応じて、見直しをお願いします。

—子供靴の選び方のポイント— 個人差はありますが半年を目安にチェックすることがお勧めだそうです

- かかどがしっかりとっている
- 紐や面ファスナー等でしっかりと締められる
- 爪先の余裕は5mm(15mm以上は取り過ぎ)
- 靴底に柔らかさがある(指の付け根で曲がる)
- 爪先が足と同じ形で厚みがある
- 素材が柔らかく蒸れにくい



足が受ける衝撃力
(足裏にかかる負担)

歩く	体重×約1.5倍
走る	体重×約3倍
ジャンプ	体重×約5倍

成長する足に適した靴選びを!

・4年生には、別紙による生活習慣病予防健診のご案内とカラー冊子「子どもの生活習慣病と健康づくり」を配布しています。お子様とご覧いただき、ご活用ください。健診の希望票は9月5日(金)までに担任まで提出してください。

・長期休みの後で、体の調子が優れなかったり登校に前向きになれなかったり、気になる様子はありますか。登校前にお子様の健康観察をしていただき、心配なことがあればご連絡ください。

