



令和8年8月31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

長^{なが}かった夏^{なつ}休み^{やすみ}が終^おわります。心^{こころ}も体^{からだ}もゆっくりできましたか。いろいろな体^{たい}験^{げん}や休^{きゅう}息^{そく}の時間^{じかん}に得^えたものを、今^{こん}後^ごの生^{せい}活^{かつ}のエネ^えルギ^ーに変^かえて、過^かごしていきましょ

ぬけだせ 夏^{なつ}休み^{やすみ}モード



学校^{がっこう}モードに切^きり替^かえる

4つのスイッチON!

朝^{あさ}

スイッチ 1

朝^{あさ}日^ひを浴^あびる



スイッチ 2

朝^{あさ}ごは^んを食^たべる

夜^{よる}

スイッチ 3

湯^ゆ船^{ふね}につかる



スイッチ 4

寝^ねる前^{まえ}にス^まホ^えを見^みない

元^{げん}気^きに学^{がっこう}校^{せいかつ}生^{おく}活^{かつ}を送^{おく}るコ^{せいかつ}ツは、生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}を
ととの整^{なつやす}えること。夏^{なつ}休^{やすみ}みに生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}が乱^{みだ}れた人^{ひと}
は、【早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき+4つのス^すイ^いツ^しチ】を意^い識^し
してましょ

9月の予定



2日(水) 脊^{せき}柱^{ちゅう}側^{そく}わ^んん検^{けん}診^{しん}... 5年生

4日(金) 日^{にっ}光^{こう}移^い動^{どう}教^{きょう}室^{しつ}事^じ前^{ぜん}検^{けん}診^{しん}... 6年生

今年^{こんねん}度^ど2回^{かい}目の計^{けい}測^{そく}

3日(木) 5・6年生

7日(月) 3・4年生

8日(火) 1・2年生



9月の保健目標 けがに気をつけよう



毛^{もう}利^り小^{しょう}で多^{おほ}いけが

第1位 打^だ撲^{ぼく}(ぶつ^{ぶつ}けた^{けた}けが)

(今年^{こんねん}度^ど夏^{なつ}休^{やすみ}前^{まえ}ま^まで^で130人)

学^{がっこう}校^おで起^おき^きるけ^けがを^を防^ふぐた^た
め^めの行^{こう}動^{どう}を^を考^{かん}え^えて^てみ^みま^まし^しょ^う。

(第2位は擦^{すり}り傷^{きず} 80人でした。)



放^{ほう}課^か後^ごの遊^{あそ}び^びも、け^けがの^の予^よ防^{ぼう}
を意^い識^しでき^きるとい^いです^すね。



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いだりすることができます。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



体だけでなく、心の調子も大切です。心が不調な時は、話せる大人に伝えてくださいね。

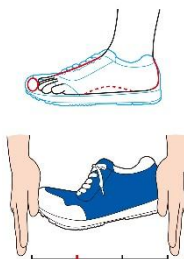


保護者の方へ

・9月の計測の結果は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

- かかとがしっかりしている
- 紐や面ファスナー等でしっかり締められる
- 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)

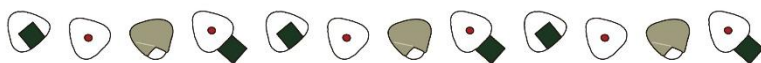
歩く 体重×約1.5倍

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・色覚検査 受診希望票」及び説明文書、カラー冊子「子どもの生活習慣病と健康づくり」をまとめて配布します。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8日(火)までに担任まで提出してください。
- ・長期休みが終わり、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。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。



お知らせ

令和9年2月17日(水)学校保健委員会 14:30~15:30

今年度は、ドラマ「赤鼻のセンセイ」のモデルとしても有名な副島賢和先生を講師としてお招きすることになりました。書籍も多数ありますが、自分も相手も大切に作る関わりについて楽しく心に響くお話が聴けると思います。平日の忙しい時間帯で恐縮ですが、多くの保護者の皆様の参加をお待ちしています。(詳細は近くなりましたら、配信する予定です。)