



令和7年9月1日
影森小学校保健室
No.5

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
長いお休みの後は、体がお休みモードから抜け出せないことが多いです。まだまだ暑い日も多いので、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの生活リズムをくずさないように、熱中症にも気を付けて過ごすようにしてください。みなさんが、元気に学校生活を送れることを願っています。

ゆっくりとスタートしよう！

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



2学期発育測定 結果の平均 ～()の中は1学期との比較です～

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.5(+2.8)	116.7(+2.7)	22.5(+1.2)	21.3(+0.9)
2年生	125.5(+2.8)	125.1(+2.7)	25.0(+1.3)	25.6(+1.5)
3年生	129.3(+2.4)	129.9(+2.2)	28.5(+1.4)	27.8(+1.3)
4年生	137.0(+2.3)	134.3(+2.7)	35.8(+2.4)	30.3(+1.7)
5年生	141.9(+2.6)	141.1(+2.6)	38.8(+2.3)	34.9(+1.8)
6年生	150.7(+2.9)	148.0(+2.8)	41.8(+2.4)	39.9(+1.7)

～9月9日は救急の日です～

9月9日は「救急の日」ということで、影森小学校のけがの様子や、けがをしやすい状況等を紹介します。

☆けがでの保健室利用について

1学期の保健室来室者の集計結果をみると、月平均160件前後の来室がありました。その中でも、体調不良などを除き、けがでの来室者の数をみると、月平均121件の来室がありました。昨年度の1学期と比べてみると、月の来室平均は90件減で、けがでの来室平均も65件減でした…！周りをよくみて、落ち着いて行動できる人が増えてきた証拠ですね。2学期は運動会や持久走大会などの練習もあるので、けがをしないように、気をつけて毎日をすごしましょう。

☆けがをしやすい状況



すべり台などの遊具で
危ない遊び方で遊ぶ



階段を何段か飛ばして
おりたり、走っておりる



ろうかを走って、友達と
ぶつかる



曲がり角で、向こうから
来る人とぶつかる

☆保健室に来室する児童の中には、おうちでのけがや学童でのけがを手当てしてほしいと言われることもありますが、保健室では、学校でのけがに対して、治療ではなく応急処置を行い、継続的な処置はしないことになっていますので、ご理解ご協力をお願いします。

おうちの方へ

1学期は家庭での歯みがきテストへの取り組みなど、ご協力ありがとうございました。2学期もよろしくお願いいたします。

夏休みが終わり、季節も夏から秋へと変わりつつあります。季節の変わり目は、朝晩の気温の変化も大きく、体調も崩しやすいです。

まだまだ暑い日も多く、熱中症が心配されます。学校でも、こまめな暑さ指数の計測などの対策を続けていきますので、ご家庭でも引き続き、お子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

保健室 笠原

