



令和8年8月28日
江東区立元加賀小学校
保健室

おうちの人と一緒に読んでね！

楽しかった夏休みが終わり、9月1日より学校が始まります。久しぶりに登校する子どもたちと会うのを楽しみにしています。まだまだ暑い日が続きますが、水分補給をしっかりと、元気に過ごすように心がけましょう。

さて、夏休み中の生活リズムはどうだったでしょうか？休み明けの体は、疲れがたまりやすいです。

9月中に生活リズムを整えて、涼しくなる季節に備えましょう。



発育測定があります



下記の予定で発育測定を行います。夏休みでグンと背が伸びた人もいると思います。身長・体重を測りますので、**体育着を忘れずに**持ってきてください。

～9月発育測定予定～

9月14日(月)6年生	9月15日(火) 5年生
9月7日(月)4年生	9月17日(木) 3年生
9月25日(金)2年生	9月24日(木) 1年生・仲よし



～保護者の皆様へ～

長い夏休みが終わり、学校が始まります。学校の生活リズムに早く慣れるよう、お子さんの様子をよく見ていただき、早寝早起きを心がけるようにしてください。また、登校時には お家で健康観察を行い、具合の悪い時は無理せずご家庭で様子を見てあげてください。

休み明けの登校は、楽しみな子・気分が乗らない子様々です。学校とご家庭でお子さんを見守っていきたくと思っています。まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため余分に水分を持たせたり、自分で水分補給を行ったりできるようにご家庭でもお話してください。



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。日ごろからけがを予防する行動を取っていますか。けがは「危険予測」によって減らすことができます。大きなけがにならないよう、予測して行動しましょう。

元加賀小学校の4月から7月までのけがによる来室者状況をまとめました。9月からはけがを減らせるよう、保健室からも発信していきます。自分でできる手当について、ぜひご家庭でもお話してみてください。

保健室の利用統計（4月～7月）

けがの種類 第1位：打撲（だぶく）



月別ピーク：5月



4ヶ月間で最も事故が発生しやすい月！

発生時間ワースト2



けがは「ちょっとした油断」から起こることが多いです。思いやりをもって、安全に過ごすことが、みんなの安心につながります。これからも、ルールを守って、元気に学校生活を送りましょう！

けがをゼロに！「もしも…」の想像力で自分を守る「危険予測」

なぜ「けが」はおきるの？(事故の数式)



おにごっこやボール遊び中に「もしも」を考えない行動が、だぶくなどの事故を生みます。



気がゆるむ「休み時間」や「授業中」が要注意！

防御力アップの合言葉「危険予測」



ルールを守るだけでなく、一歩先の危険を頭でイメージすることが最強のアイテムです。

予測なしなら「激突」 予測ありなら「回避」!



自分の体を自分で守る「安全ヒーロー」になろう！
データを理解し、危険を予測して行動できる人が、本当のかけこいヒーローです。