

# ほけんだより9月

令和7年9月16日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
主任養護教諭 細小路麻美

9月に入ってからも、まだ暑さが続いています。こまめに水分をとることや十分なすいみん、朝食をしっかりとることを心がけて、元気にすごしましょう。

8・9月保健目標

けがを防ごう。



けがは、思わぬところで起きるもの。

気を付けるために、よくあるけがを知っておこう。

9月はけがについて考える機会が多い月です。(9/1が防災の日、9/9が救急の日)

けがは思わぬところで起きるものですが、防げるものは防ぎたいものです。そこでまず、学校でよくあるけがを知っておきましょう。



ものをひろおうとして、  
つくえに頭をぶつめた!



教室からとび出してきた子と  
ぶつかった!

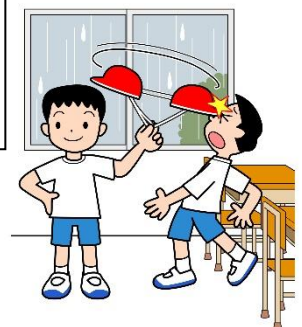
つくえをくっつける時に  
指をはさんだ!



友だちがふりまわした  
ぼうしがあたって!



てつぼうをくぐりぬけようとして  
ぶつかった!



## ● 発育測定を行いました。 ●

今月初めに身長・体重の計測を行いました。データ入力が完了した学年から順次結果をお知らせしています。結果を御確認いただき、「発育のようす」のお知らせはご家庭で保管してください。



## ● 発育測定前に保健指導を行いました。 ●

発育測定の前に10分程度の保健指導を行いました。自分のからだや日頃の生活の仕方に意識を向け、健康を保持増進する力が育ってくれることを願っています。

ご家庭でも「どんな話だった？」と聞き、話題を広げていただけたら幸いです。

### <1年生> 「いいタッチ・わるいタッチ」

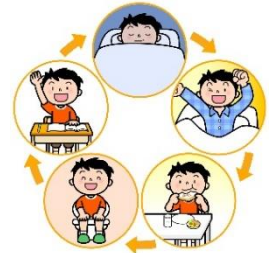


プライベートゾーンについて絵本を活用して話をした後、絵を見ていいタッチかわるいタッチかを考える活動をしました。なかには、人に触れられることにびっくりしてしまう人や苦手な人もいるということにもふれ、人にさわるときには相手の反応をよく見ることも大切だと伝えました。



### <2年生> 「生活リズムを整えよう」

「生活リズム」と言うように、生活の仕方はそれぞれが関連していて、好循環と悪循環になりやすいことを知り、早く寝るために気をつけることや朝気持ちよく起きるための工夫について学びました。



### <3・4年生> 「いろいろな飲み物」



ジュース類の糖分の多さを知り、スポーツ飲料も日常的に飲むものではなく、必要時に飲むことが大切だと伝えました。その他にも、カフェインの作用や酒類を20才未満で飲んではいけないことにも触れ、水分摂取に水や麦茶を勧める理由を考ました。

### <5・6年生> 「医薬品の正しい使用について」

「なぜ薬はコップ1杯程度の水で飲んだ方がよいのか。」ということについて、実際に実験を交えながら説明し、実際に見て考えました。

また、薬に頼るだけではなく、自然治癒力を高めるために、体調不良時にはしっかりと休養をとることの大切さについても伝えました。

