

ほけんだより 9月

令和8年8月28日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 山本 智美

長かった夏休みも終わり、子どもたちの笑顔に会えるのを楽しみにしていました。夏休み中は楽しいことがたくさんあった反面、生活リズムが変わったり、暑さで疲れがたまったりしているお子さんもあるかもしれません。9月は学校生活のリズムを取り戻す大切な時期です。疲れがたまっていると、ぼんやりしたり、慌てて行動したりして、けがにつながることがあります。早寝・早起きを心がけ、朝はゆとりをもって登校できるようご協力をお願いいたします。お子さんが元気に学校生活を送れるよう、ご家庭と学校で一緒に見守っていききたいと思います。

7月の

感染症情報

- ・水痘(みずぼうそう)…3件
- ・手足口病 …1件
- ・溶連菌 …1件

※集団感染防止のため、感染症の診断がありましたら、学校へもご報告をお願いします。

9月の保健目標

けがをしないように気をつけてすごそう

グラフで見る 本校での ケガの傾向

夏休み前(4月～7月データ)

けが件数 630件

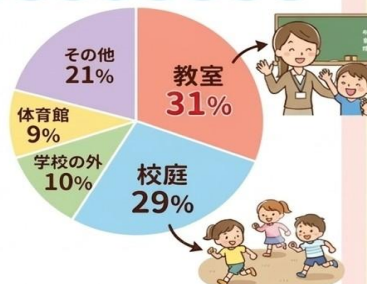
どこにけがをしたか?



どんなけがをしたか?



どこでけがをしたか?



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ1
朝日を浴びる

スイッチ2
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ3
湯船につかる

スイッチ4
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

本校の4月～7月のけがの発生場所の第1位は「教室(31%)」でした。多くは「室内での転倒」「友達や机・ドア等との衝突」による手足や顔の打撲・すり傷です。また、けがの部位としては「足・脚」「手・腕」が多く、体育の時間や休み時間直後の移動時に集中しています。学校でも室内での歩行指導や環境整理を進めてまいります。ご家庭でも、爪切り・靴のサイズ確認のご協力をお願いします。

児童のみなさんは次の3つに気をつけてほしいです。①教室・廊下は歩きましょう(走ると自分も友達も大けがになります)②机やイスはきちんと引こう(通る人の邪魔にならないようにしましょう)③体育のあとは落ち着いて動こう(テンションが上がっている時は要注意です)。自分と友達のからだを守るために、身の回りの安全を確かめて過ごしましょう!

イラスト出典:「健康教室」東山書房、「健」日本学校保健研修社、生成AIで作成