



家庭数配布

令和8年 9月 14日
武蔵野市立第三小学校
校長 新井 保志
養護教諭 利倉 彩佑

2学期に入り、2週間が経ちました。まだまだ暑い日が続きますが、急に肌寒くなる時期でもあります。また、連休もあり生活リズムが乱れやすいので、睡眠・朝食・適度な運動の正しい生活習慣を意識することが大切です。体調管理に気を付けて、元気に毎日を過ごしましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

はなぢ 鼻血



- ☐ 上をむく
- ☐ 下をむく

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏を貼る

ゆび つき指



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさず冷やす

だぼく、ねんざ



- ☐ 無理に動かす
- ☐ 動かさず冷やす

きゅうきゅうしゃ 救急車



- ☐ 110番に電話
- ☐ 119番に電話



鼻血：下をむく やけど：すぐに冷やす すりきず：よく洗う つき指：動かさず冷やす だぼく、ねんざ：動かさず冷やす 救急車：119番に電話



「けんこうのきろく」を配布します

2学期の身体計測を行いました。4月からどれくらい大きくなったか、ぜひおうちの人と一緒に見てください

R08 9月 身体計測結果		身長 (cm)		体重 (kg)		学年	性別	身長 (cm)		体重 (kg)	
		9月	4-9月	9月	4-9月			9月	4-9月	9月	4-9月
1年	男子	119.4	2.7	21.8	0.7	4年	男子	134.7	2.6	30.9	2.1
	女子	118.5	2.6	21.2	0.8		女子	136.6	3.2	31.7	1.9
2年	男子	124.1	2.5	25.1	1.1	5年	男子	142.1	2.6	36.5	1.8
	女子	122.7	2.1	24.6	0.7		女子	143.6	2.5	36.6	1.9
3年	男子	131.3	2.3	29.9	1.7	6年	男子	147.6	3.5	39.8	2.4
	女子	128.2	2.2	27.4	1.6		女子	148.9	2.9	40.2	2.0

※平均値を算出。4-9月の欄は、どのくらい増えたかどうかを示しています。



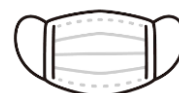
保健指導を行いました！



今学期は、「睡眠」について、1、2年生とひまわり学級には紙芝居で、3年生～6年生はパワーポイントを用いて保健指導を行いました。睡眠の役割を説明し、十分な睡眠がとれなくなってしまうと起こる心と体の症状についても伝えました。毎日を元気に過ごしていくためには、質の良い睡眠がとても大切です。塾や習い事などで寝る時間が遅くなってしまう日もあるかもしれませんが、「早く眠りにつける3つのひけつ」を実践して、「元気玉」をたくさんあつめてくださいね。



☆保健室からのおねがい☆



保健室のルールを守りましょう！

- ◎ けがをしたときは、水道水できれいに洗ってから来室しましょう。
- ◎ 必ず担任の先生に伝えてから来室しましょう。
- ◎ 入るとき、出るときはきちんとあいさつをしましょう。
- ◎ 保冷材や湯たんぽなどを借りたときは、必ずその日のうちに返ししましょう。
- ◎ 給食当番のマスク忘れが増えています。5枚程度ランドセルに入れておきましょう。

