



ほけんだよい

2025. 9. 2

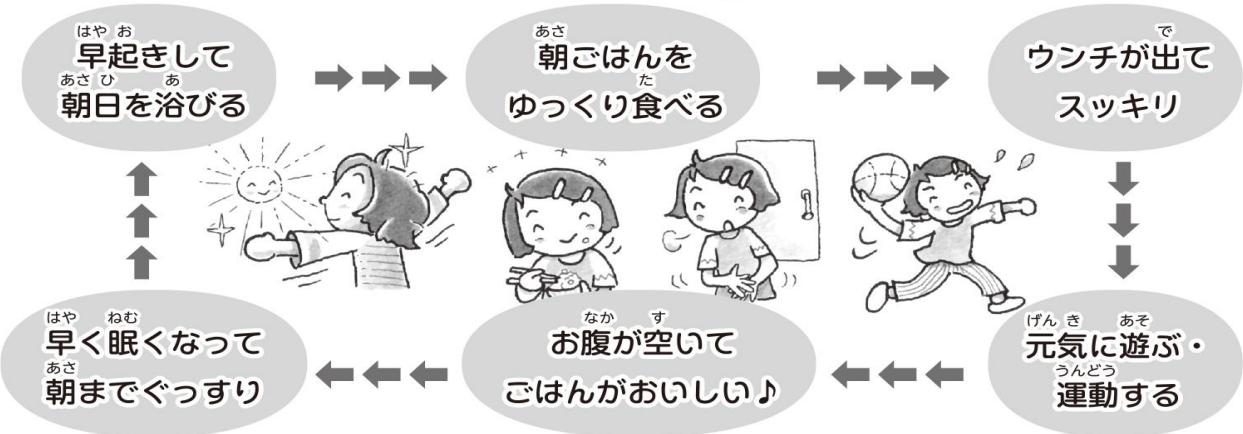
No.6

大徳小学校保健室



2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？気持ちを夏休みモードから切り替えて、学校モードにしていきましょう。生活リズムを整え、無理をせず、少しずつ心と体を慣らしていきましょう。

— まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気 —



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

保護者の方へ

D・チャレけんこうウイーク がはじまります！

9月29日(月)～10月3日(金)の5日間に、「D・チャレけんこうウイーク」を行います。実施にあたり、お知らせの用紙と生活チェックシートを9月下旬に配布いたします。

「D・チャレけんこうウイーク」は、ご家庭との連携のもと、生活リズムの目標立てや振り返りを通して、規則正しい生活習慣の定着をはかることを目的としています。特に現代の子どもの健康課題として、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短縮していることがあげられます。子どもは成長の課程で多くのことを学び、脳や体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要であり、小学生の睡眠時間は **9～12時間**が推奨されています。また、睡眠時間を十分にとることは、ストレス反応への対処にもなります。

実施期間中は就寝時刻をはじめとした生活の様子をお子様と一緒に振り返っていただき、励ましの声かけをお願いいたします。ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より一部抜粋)

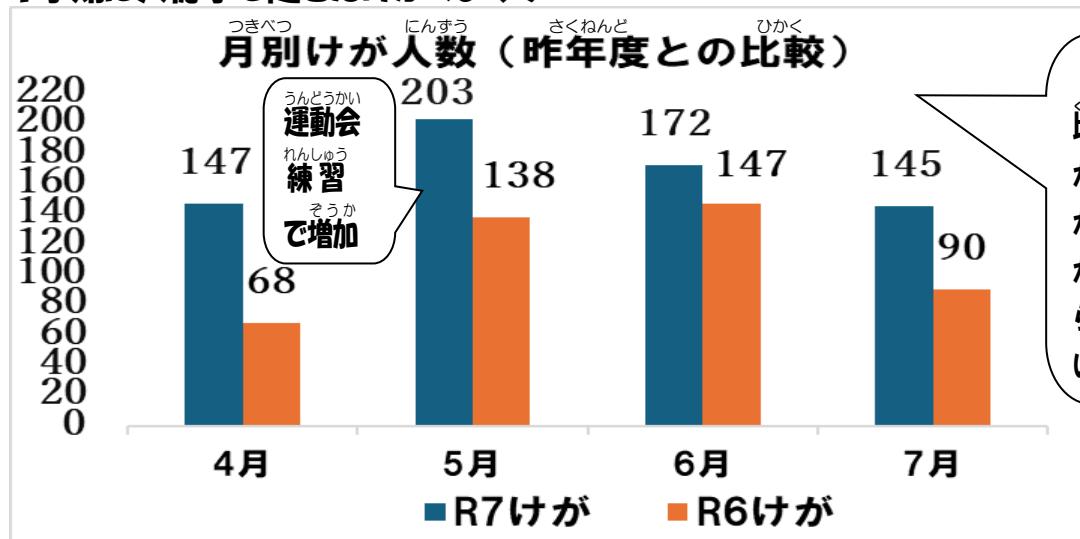


けがをよぼうしよう！

学校生活の中で、けがをしそうになって、ヒヤリ・ハッとした経験はありませんか？安全に過ごすために何に気をつけたらよいか、考えてみましょう。



◇1学期に大徳小で起きたけがのようす



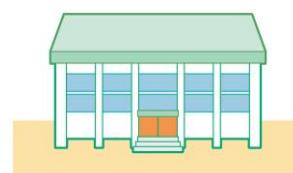
けがが起きた時間

- 1位. じゅぎょう中
- 2位. 昼休み
- 3位. 長休み・5分休み



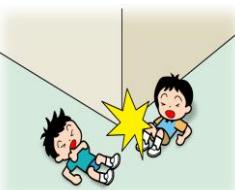
けがが起きた場所

- 1位. 教室
- 2位. 運動場・アスレ
- 3位. 体育館



けがのしゅるい

- 1位. だぼく
- 2位. すりきず・きりきず
- 3位. ねんざ・つきゆび



けがのふい

- 1位. あし
- 2位. て・ゆび・うで
- 3位. あたま



けがが多かったよう日

- 1位 水よう日
- 2位 金よう日
- 3位 木よう日



◇けがが多いのはどんな時かな？



2学期はけがが増えないように、学校の中ではおちついて行動しましょう。また、運動場ではたくさん的人があそんでいるので、危なくないか身の周りに注意して遊びましょう。