

ほけんだより 9月

れいわ ねん がつついたち か おぐらしょうがっこう ほけんしつ
令和8年9月1日(火)小倉小学校 保健室

がっ すこ すず きこう
9月になり、これから少しずつ涼しい気候

なっています。ぜひ休み時間や休みの
ひ そと で おも からだ うご
日は外に出て思いっきり体を動かしましょう。

しかし、昨年度の9月は、小倉小学校で
いちばん おお つき おお
一番けがが多い月でした。大きなけがをし
ないために、どんなことに気を付けたらよい
でしょうか？

9月のほけん目標

けがに

き 気をつけよう

▼目次

・ほけんだより【児童向け】

◇小倉小けがランキング

◇アウトメディアチャレンジまとめ

・保健だより【保護者の方へ】

◇自転車、こんな乗り方をしてい
ませんか

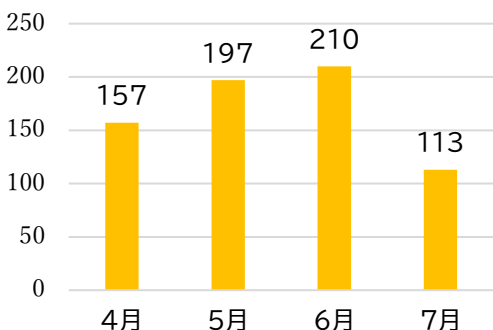
おぐらしょう
小倉小

けが

ランキング



ほけんしつ き にんずう
けがをして保健室に来た人数
(人)



にち やく にん
1日あたり約10人
けがをしている！

けがの種類

1位 だぼく 229件^{けん}
(ぶつけたけが)

2位 すりきず 191件^{けん}
(すりむいたけが)

3位 ねんざ・つき指^{ゆび} 56件^{けん}
(ひねったけが)



けがをした場所

1位 教室^{きょうしつ} 187件^{けん}

2位 校庭^{こうてい} 158件^{けん}

3位 体育館^{たいいくかん} 44件^{けん}

けがをした時間

1位 休み時間^{やす じ かん} 134件^{けん}

2位 体育^{たいいく} 129件^{けん}

3位 体育以外の授業中^{たいいく い が い じゅぎょう ちゅう}
111件^{けん}



7月までの小倉小で起こったけがは、「休み時間」に「教室」で「ぶつかったけが」が多いことがわかりました。

教室はせまいので、友だちといきおいよくぶつかって転んだり、机に指をはさんだりするけがが、とても多かったです。けがをへらすために、教室でどのようにすごせばいいのか、ぜひ考えてみてください。



れいわ ねんど なつやす
令和8年度 夏休み

アウトメディアチャレンジ まとめ



なつやす ちゅう と く
夏休み中に取り組んだ「アウトメディアチャレンジ」、たくさんの人が提出してくれました。自分でルールを決めて、しっかりチャレンジできましたね。みなさんのがんばりがとても伝わってきました。

いちばん と く ひと おお
一番取り組んだ人が多かったクラス

だい い ねん くみ
★ 第1位 5年1組 ★

おお ひと ていしゅつ
多くの人が提出をしてくれました！
すばらしいです！！

ほか がくねん ていしゅつ
その他の学年・クラスも、たくさんの提出がありました。自分の目標に向かって意識して過ごせた人がとても多かったです。

こどもたちのこえ

- しゅう いっかい たいへん
・週に一回ということで大変だったけど、そのおかげで家族との時間が増えて、楽しかった。
- さいきん
・最近あまりよくねむれていなかったから、むぎわらコースを選んでみたらよくねむれてスッキリしました。
- あした がっこう き も
・明日も学校がんばるぞ、という気持ちがわいてくるほど効果があったし楽しかったです。

ほごしゃ こえ 保護者のみなさまの声

- よる とき はやね
・夜ごはんの時のアウトメディアは早寝にもつながったので、普段からも続けていきたいです。
- き も
・ゲームはやりたい気持ちをおさえながらもしっかり取り組んでいました。時間管理もよくできていました。



ほけんだより

保護者
の方へ

夏休みが明けて一週間が経ちました。お子さんの体調はいかがでしょう？

まだまだ暑い日が続いており、疲れが出てくる頃でもあります。疲れがでると、不注意でけがをする機会も増えます。

9月9日は「救急の日」です。子供たちが大きなけがなく、健康に過ごすことができるよう、ご家庭でもお声をかけていただくようお願いいたします。

自転車、 こんな乗り方を していませんか



秋風が心地よく、自転車でのお出かけが増える季節です。お子さんの乗車マナーで、気になる点はありませんか？

ヘルメットの未装着や、二人乗り、スマホを使いながらの運転は大変危険です。

ご家庭でも定期的に、安全な乗り方や交通ルールについて話し合ってみてください。

ご家族で安全意識を高め、秋のお出かけを楽しみましょう。

正しい自転車マナー



- 車道では、**左側**を通る
- 歩道では、**車道側**をゆっくり通る
- 「止まれ」の標識では必ず**一時停止**
- **一列**で走る（並走しない）
- 夕方・夜間は**ライト**を点灯する