

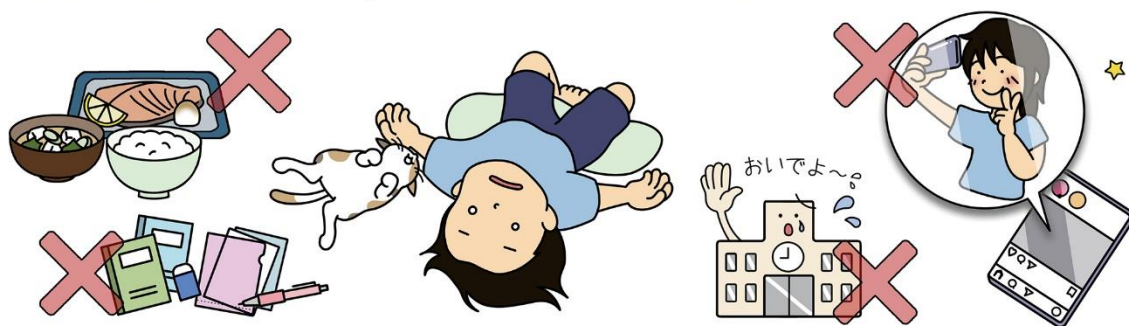
ほけんだよりのびやか



令和8年9月2日
川崎市立宮内小学校

夏休みがおわり、9月になりました。お子さんの体の調子はどうですか？保健室には、頭痛や腹痛、気持ちの悪さや体のだるさを訴えて来室する児童が増えています。生活リズムが乱れている人はいませんか？まだしばらくは暑い日が続きそうです。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くていいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



なんだかやる気がでない、動きたくない…と悩んでいるお子さんもあるのではないのでしょうか。やる気は、「行動する」ことで後から湧いてくるといわれています。まずは、最初の5分だけやってみよう、と手を動かしてみてください。また、優先順位をつけて一つずつ作業してみる、得意なことや好きなことから始めてみる、太陽の光を浴びてみる、軽い運動で体を動かしてみるなど、お子さんに合う方法を一緒に試してみてください。

9月9日は「救急の日」です。けがをして保健室に行く前に、お子さんが自分でできることはたくさんあります。けがをしたときに、ぜひやってほしいと思います。

救急処置は「しっかり」が大事！



傷口を水道水に当て、
傷口の汚れを手でしっかり
洗い流す



下を向いて、親指とひと
さし指で小鼻をしっかりと
まむ

保健室に来たときには、
「いつ・どこで・なにをされていて
体のどこを・どうしたのか」
けがをした時のことを伝えられ
るよう指導しています。
ご家庭でもけがをしたときは、
お子さんに聞いてみてください。

AEDは、意識や呼吸がない人に使います。心臓がけいれんして、うまく全身に血液を流せない状態のときに電気信号を送ることで心臓の動きをもとに戻すために使います。本校のAEDは、校舎の壁（職員室の校庭に面している壁）にあります。学校の他にも、スーパーや交番、駅など街のいろいろな施設にAEDは設置されています。普段からお子さんと意識して見つけてみてください。



登校前の健康観察について

川崎市では8月中旬頃からインフルエンザの流行がみられています。例年よりも早い流行時期に驚いていますが、本校でもインフルエンザに罹患したとの報告を受けています。お子さんが元気に学校生活を送ることができるよう、ご家庭での毎朝の健康観察をお願いします。学校では、エネルギーをたくさん使い、体力を消耗します。また、日中の活動で体温は朝よりも上がります。登校前から体調が悪かった場合、学校での活動をしている間に体調が悪化し、回復が遅くなったり、感染症にかかりやすくなります。登校前に発熱や、痛みがある場合は、無理をせずご家庭での休養をお願いします。学校で発熱や体調不良が続く場合は、お迎えをお願いしますのでご対応よろしくお願いします。

上ばきのチェックについて

お子さんの上ばきのサイズは足に合っているでしょうか。保健室でもかかとを踏みつぶしているお子さんをよく見かけます。サイズが合わない上ばきを履いていると、足の成長を妨げます。また、かかところが不安定なため、滑ったりバランスを崩したりして転倒するなど思わぬケガにつながる可能性が高くなります。夏休み中に確認をされたかと思いますが、今一度お子さんとご確認ください。

けんこうカードについて

9月8日（火）、秋の身体測定の結果を記載した「けんこうカード」を全員にお渡しします。お子さんといっしょに成長の様子をご確認ください。来年度の身体測定でも使用しますので、サインまたは押印のうえ、9月11日（金）までに学校へお戻しください。6年生については、ご家庭で保管をお願いいたします。