



川口市青木中央小学校
保健室 令和6年No.7
令和6年8月26日

いよいよ二学期が始まります。

長い休み、みなさんはどう過ごしましたか？

毎日を楽しみながら過ごすために「生き生き元気

青木っ子のあいうえお」で規則正しい生活が
送れるよう体の調子を整えましょう

9月の保健目標

生活リズムをとりもどそう



生き生き元気青木っ子

あ あさごはんをたべよう

い いつも早ね

早起き（6時30分～7時）

う うんちをしてからだすっきり 朝でるといいですね

え えがおがすてきな歯 食べたらはみがき

お おもいきり外で遊ぼう

熱中症に注意しよう

ねる時刻

1.2年生 8時半～9時

3.4年生 9時～9時30分

5.6年生 9時半～10時

生活チェック いくつ〇がつくかな？全部〇になるようがんばってみませんか？

☐ 早めに夜ぐっすりねた

☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり 動画を見たりする時間を守った

☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった

☐ 夕ご飯を食べた



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



がっこう 学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したりいろいろな活動をし
ます。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように気を付けま
しょう。

階段

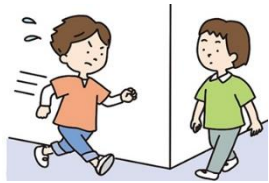
階段を上がったり下がったりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたり

すると、転げ落ちてしまう危険があります絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人があるいてくるかもしれません。よそ見
をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれかくるかもしれない」
と思って、気を付けましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべ
りやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動する
ようにしましょう。



かさでふざけない

かさをふりまわしたり、チャンバラごっこをしたりするのは
危険です。かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなけがにつな
がります。絶対に遊びにつかてはいけません。



9月の保健行事

発育測定

身長と体重（肥満度）を測定します。体育着で測定します。頭の上のほうで結ばないでください。

8月27日（火）4年生 28日（水）3年生 29日（木）4年生

9月 3日（火）1年生 4日（水）5・6年生

*健康カードに身長と体重、肥満度（体重の欄の下段）を記入し配付します。

12月の欄に印を押してもらい、できるだけ早く学校に提出してください。



小学生の体格を「肥満度」でみています。*身長、体重を性別年齢別の係数を用い算出します

肥満度の指標

-20以下：るい瘦（やせ）

-20～+20：標準

20～30：軽度肥満

30～50：中度肥満

50以上：高度肥満

すくすくパワーアップ週間

運動会に向けて学校生活を元気に送るために生活習慣を整えましょう。

期間 9月24日（火）から27日（金）



5年生大貫事前健康診断

日時：9月30日（月）午後 対象：5年生 服装：体育着

