



えがお 9月号

なが なつやす お がつき ほじ ばしょ す ちいき あそ
 長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。すずしい場所で過ごしたり、すずしい地域に遊び
 に行っていた子は体が暑さに弱くなっていることがあります。熱中症に気をつけながら、2学期の
 たくさんの行事を元気いっぱいでのりこえましょう。ゆうき先生より



身体測定で、「身長と体重」の話をしました！

身長がのびるとは
骨がのびること

骨をのぼすために
たいせつなこと

成長期と個人差

身長がのびるしくみ

成長期の
ダイエットについて



※学年にあわせて指導の内容を少し変更しています

どうしたら骨がのびるんだろう？



つぎの日から給食のおかわりが増えたクラス
や「これからこんな風に過ごしたい。」という
声がたくさんありました。

✿こどもたちの声を1部紹介します✿

①よくなる②たくさん食べる。③うんどう④こころをやすませる。がわかりました。(1年生)

たくさんねると大きくなるのがわかりました。今日はたくさんねたいです。(2年生)

私はしんちょうとかたいじゅうを気にしていなかったけど気になってきました。
大事だとおもいました。(3年生)

のびる時期が違うことを知り安心しました。(4年生)自信をもてました。(5年生)

こころの健康も成長に影響があることをして、ストレスがあった時は相談したいです。(5年生)

話を聞いて、自分は運動をしているからよく眠れて、よく食べるようになって心も健康だから
身長がのびているんだと思いました(6年生)

こんげつ ほけんもくひょう

ふせ

けんこういりん

けいじほん

さくせいちゅう

今月の保健目標は「けがを防ごう」です。健康委員さんが掲示板を作成中です。

ここに… **学校内にひそむ**
けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあります。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

北山小1学期
けがの種類ランキング

1位 すりきず (72件)
2位 だぼく (33件)
3位 虫さされ (31件)
4位 鼻血 (16件)

Step1. 危ないところを話し合う

Step2. 写真をとってまわる

Step3. 写真にコメントをつける



保健室前に掲示しています



—保護者のみなさまへ—

日頃より、北山小の教育活動へのご理解・ご協力に感謝申し上げます。

夏休み明けの欠席が増えてきています。まだまだ暑い日が続きますので、水分のご準備など引き続きよろしく願いいたします。

9月の身体測定では子どもたちが、自身の成長を目で見え感じ、自身のからだに興味を持ってもらえるよう保健指導を行いました。子どもからの質問や感想へは栄養教諭の長谷川先生にも協力していただきながら答えていく予定です。いつもご家庭での取り組みのご協力をありがとうございます。