



ほけんだより 9月

令和7年9月1日
 新宿区立戸塚第三小学校
 校長 養護教諭

9月9日は救急の日。体を動かす前に準備運動をすること、夜ふかしをしないこと、廊下は歩くなどの学校の決まりや、交通ルールを守ることは、どれも「けがの予防」のために大切なことです。一人一人が心掛けて、けがなく安全に過ごしましょう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
 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。



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だよ動けません。



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あります。

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。

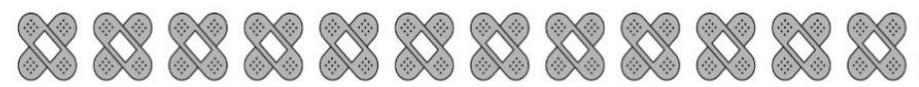


自転車、こんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。正しい運転を心がけましょう。



そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていた、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



9月1日は防災の日

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

おうちのひと



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料
支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

正しく使えていますか? モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのモイストヒーリング用の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

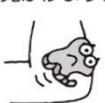
汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまいます。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



【保護者の方へ】

学校にはモイストヒーリング用の絆創膏はありません。学校で剥がれた場合、保健室で貼り替えることはできないため、通常の絆創膏を貼付する、またはテープで補強する等の対応となります。補強したものを継続して使用すると、傷口の感染につながるため、必ずご家庭で貼り替えていただくようお願いいたします。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる



ていき けんこう しんだん

定期健康診断☆まとめ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果について、『ほけんだより』で少しずつご紹介いたします。今回は、戸三小と新宿区立小学校の子供たちの身長、体重の計測結果(平均値)についてです。

☆身長 (cm)

		とさんしょう 戸三小	しんじゅくく 新宿区
1年	男	116.6	117.7
	女	115.6	117.0
2年	男	124.8	123.4
	女	124.4	122.7
3年	男	129.2	129.6
	女	126.2	128.6
4年	男	135.4	134.8
	女	138.5	134.8
5年	男	139.5	141.1
	女	141.1	141.7
6年	男	149.6	146.7
	女	148.5	148.3

☆体重 (kg)

		とさんしょう 戸三小	しんじゅくく 新宿区
1年	男	20.9	21.5
	女	20.9	21.2
2年	男	25.0	24.4
	女	24.5	23.9
3年	男	28.4	28.0
	女	25.3	26.8
4年	男	30.5	31.7
	女	31.2	30.8
5年	男	37.6	35.8
	女	37.9	35.1
6年	男	43.9	39.9
	女	42.2	40.0

※新宿区のデータは、令和6年度 新宿区立小中学校定期健康診断 計測結果に基づく。