

8・9月号

ほけんだより

令和8年度
大阪市立生魂小学校

*おうちの方と一緒によんでね。

2学期がはじまりました！

夏休みは元気にすごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて喉がかわいていなくても、こまめな水分補給をして、元気に学校生活を送りましょう！

☆おうちの方へお願い

*夏休みにおし歯などの治療をした人は、治療票を必ず学校に持たせてください。

*未受診の人には、「受診状況について」のお手紙を後日わたします。現在の様子をお聞かせください。

*9月1日（13時30分～）5・6年生は宿泊前内科検診を行います。

安全に楽しく過ごすための大切な検診になります。なるべく欠席しないよう、ご協力お願いいたします。

8・9月の保健目標

生活のリズムを整えよう！

元気に学習や運動などをするには「生活リズム」が大切です。夜は早くねて、朝は7時までに起きましょう。

スッキリ目覚めるには、早起きをして、「太陽の光」をあびるといいですよ。頭の中の脳には「体内時計」という時計があり、太陽の光が体を目覚めさせてくれます。また、朝ごはんは水分をかならずとってきましょう。食べたあとは「歯みがき」をして、気持ちよく登校しましょう。

できているかチェックしてね

□早ね・早おきができている

夜は早くねて、朝はすっきりおきよう！

□朝ごはんをしっかり食べている

朝ごはんは1日のエネルギー。食べないと熱中症や、頭痛・からだのだるさにつながります。

□毎日体をうごかしている

遊びや、運動、お手伝いで体を動かそう！

□夜はゲームや動画の見すぎに気を付けている

目を休めて、体も脳もお休み～zzzz



「ふせげるケガ」をふせぎましょう！



1学期のケガの様子

ケガのようす	すりきず	だぼく（あたま）	だぼく（そのた）	つきゆび	目のケガ	その他	合計
1年1組	10	1	5	1		4	21
1年2組	15	3	11		1	8	38
2年1組	11	2	10		2	7	32
2年2組	4	5	7	2	3	4	25
3年1組	11	5	7		3	4	30
3年2組	14	9	12	1	5	7	48
4年1組	6	9	7	4	3	7	36
4年2組		2	3	2	1	1	9
5年1組	3	1	2	1		3	10
5年2組	3	1	1	2		3	10
6年1組	11	4	5			6	26
6年2組	2	3	3	1	1	4	14
全クラス合計	90	45	73	14	19	58	299

1学期のケガでの来室人数は、合計299人。昨年度とくらべると、42件減っていました。また、「防げたケガ」を数えると180件で、25件少なくなっていました。年々、気を付けて生活できるようになってきたのがわかりますね。

自分のクラスのケガはどうかを見てみましょう。挑戦してけがをしたり、防ぐことのできないケガもありますが、2学期は、「防げたケガ」が少なくなるように、落ち着いて行動したり、ろうかを歩いたり、運動場での遊び方のルールを守りましょう。「ケガをしない・させない」生魂小学校にしましょうね！

「気をつけて！」

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため