



令和7年(2025年)9月 大阪市立福小学校

9月の保健目標：けがに気をつけよう

夏休みがあけて1週間が経ちました。心と体をゆっくり休めさせることができましたか？まだまだ暑い日は続きます。体調やけがには十分に気を付けて、9月からも元気よく過ごしましょう。

福小学校では4月から7月にかけて、**254人**がけがをして保健室に来室しました。どれだけ気をつけていてもけがをすることはあります。

すみやかに正しい方法で応急手当をすることは、きずの悪化を防ぎ、早く治すための大切な一歩です。

保健室へ行く前にできること



すりきず

ていねいに水で洗う



はなち



やけど

すぐに冷やす！30分



だぼく

5分以上、鼻をつまんで下を向く

すぐに保健室へ！

生活リズムを整えよう

夏休みの生活を振り返ってみましょう。

- 早ね早起きはできましたか？
- お菓子やジュースばかりになっていませんか？
- 運動はしましたか？
- ゆっくり休めましたか？



心と体は深くつながっています。規則正しい生活を送ることで、心も体も健康に気持ちよく毎日を過ごすことができます。

夏休みに生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ規則正しい生活を取り戻していきましょう。

身長・体重測定を行いました

今年2回目の身長・体重測定を行いました。

5か月前からどれだけ伸びているのか、ドキドキでしたね。自分の身長・体重に興味を持つことは、とても良いことです。しかし、成長のスピードには個人差があります。周りと比べるのではなく、過去の自分と向き合しましょう。なにか不安な気持ちやわからないことがあればいつでも保健室で待っています。

また測定前に、1. 2年生は「体温の正しいはかり方」3～6年生には「けがの手当」について、お話をしました。5. 6年生には熱中症についてもお話をしています。各学年、学んだことを思い出して、残りの夏もけがなく健康に過ごしましょう。

ふりかえりビンゴ

できたところに○をしよう！

たて・よこ・ななめ 1れつそろったらビンゴ。
何個ビンゴができるかな。

宿題を毎日
こつこつと
すすめた

外にでて
うんどうを
した

心も体も
ゆっくり
休めた

おうちの
おてつだ
いをした

たのしい
夏休みを
すごした

すききらい
をせず何で
も食べた

毎日
同じ時間
におきた

ゲームの
時間を
守った

食後の歯み
がきを忘れ
なかった

学年別平均身長体重

がくねん 学年	身長(cm)		体重(kg)	
	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子
1年	116.3	117.2	22.8	20.9
2年	127	125.3	29.6	24.6
3年	133.8	131.8	31.5	30
4年	136.8	137.1	34.2	32.8
5年	142	143.1	38.5	38.5
6年	161.1	151.5	49.8	50.1

4月～9月の伸び・成長のようす

がくねん 学年	身長(cm)		体重(kg)	
	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子
1年	2.4	2.3	1.1	0.8
2年	2.6	2.5	2.2	1.3
3年	2.5	2.4	1.9	2.1
4年	2.3	2.8	1.5	1.7
5年	3.3	3.9	2.5	2.6
6年	3	1.7	2.1	3.8