

# ほけんだより 9月

令和7年9月12日  
志木市立志木第三小学校  
保健室

🍎🍌🍇🍓🍌 2学期が始まり、少し体が慣れてきたころでしょうか 🍌🍇🍓🍌🍎

とても暑い日が続いたり、突然の涼しさや大雨におそわれたりと、自然の力を感じる季節となりました。  
2学期の始まりは、夏の疲れと生活リズムのズレなどが影響して、体がとても疲れやすくなります。  
睡眠をゆっくりととり、朝ごはんをしっかりと食べて、元気いっぱいに登校してきてくださいね!

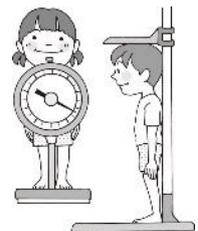


1学期の健康診断を受け、治療のお知らせを受け取った人は、夏休みの間に治療が終わりましたか? まだ病院へ行っていない人は、早めに行きましょう。  
そして、治療が終わった人は、お知らせの用紙を学校に持ってきてください。



## ★二学期の身体測定をおこないました★

～保護者の方へ～ 通知表に成長曲線や健康の記録を入れてお渡ししていましたが令和7年度より一学期のみの配布となっております。成長曲線につきましては、希望者へお渡しすることができますので、連絡帳やさくら連絡網でお知らせください。



| へいきんち<br>平均値           | ねん<br>1年 | ねん<br>2年 | ねん<br>3年 | ねん<br>4年 | ねん<br>5年 | ねん<br>6年 |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| しんちよう だんし<br>身長・男子(cm) | 120.2    | 125.8    | 131.0    | 137.3    | 140.9    | 150.1    |
| たいじゆう だんし<br>体重・男子(kg) | 23.1     | 25.0     | 27.7     | 33.1     | 33.9     | 42.8     |
| しんちよう じよし<br>身長・女子(cm) | 116.8    | 124.3    | 130.2    | 136.7    | 145.1    | 149.9    |
| たいじゆう じよし<br>体重・女子(kg) | 20.7     | 23.9     | 27.0     | 33.4     | 36.7     | 39.9     |

## 第二回 学校保健委員会を開催します

日にち 令和7年9月18日(木) 時間 10:40~11:25(3時間目)  
 場所 志木第三小学校 体育館 対象学年 計測をおこなった3年生

講師 東都大学幕張ヒューマンケア学部 教授 山下 和彦 氏

内容 足から考える健康づくり ~計測結果説明~

<参加方法> 保護者はどなたでも参加できます。奮ってご参加ください。



### そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



**うっかりした**  
 【例】よそ見しながら  
 教室の戸を閉めたら、  
 友だちの手がはさまった

**ゆだんした**  
 【例】このくらいなら  
 大丈夫と階段から飛び  
 降りてねんざした

**あわてていた**  
 【例】遅刻しそうなので  
 自転車のスピードを出し  
 ていたらカーブで転んだ

**ふざけていた**  
 【例】そうじ中ボール  
 に乗って遊んでいたら  
 転んで頭を打った

**ルールを守らなかった**  
 【例】走って廊下の角を曲がっ  
 たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」  
 なんて言葉もあります。  
 1秒の注意で安全に。



### さいがい みまも 災害から身を守るために...

あなたは次のような場面に遭遇した時、どうしますか? 「安全な行動だ」と思う方を選んでみましょう。

#### 1 火事です! 逃げるときは?



A: 息を止めて走る B: はうように進む

#### 2 地震です! 最初にする事は?



A: 火を消す B: 自分の頭を守る

#### 3 竜巻が近づいてきたらどうする?



A: お風呂の浴槽で頭を抱えてうずくまる  
 B: 窓の外を見ながら通り過ぎるのを待つ

#### 4 雷が鳴ったら逃げる場所は?



A: 大きな木の下 B: 建物や車の中

こたえ 1B 体に有害な煙は上の方に上がります 2B 揺れがおさまってから火を消しましょう

3A 1階の窓のない部屋へ移動しましょう 4B 雷は高い所に落ちやすく、木の下は危険です。