

ほけんだより 9月 令和7年8月28日 南砺市立城端小学校 No. 6

なが なつやす お がっき はじ
 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。

まだまだ暑さの続く中、学校生活に慣れるまでは少し時間がかかる人もいると思います。

せいかつ ととの ね じかん あさお がっこう い じかん よゆう
 生活リズムを整えて、寝るまでの時間や朝起きてから学校へ行くまでの時間などに余裕をもって過ごせるとよいですね。

9月 保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
1	月	身体測定 視力検査	全学年

○ はんそでたいそうふく・クォーターパンツで測定します。普段、眼鏡をかけている人は、眼鏡を忘れずに持ってきてましょう。

9月の保健目標 けがを予防しよう

おも 思わぬけがを防ぐために・・・

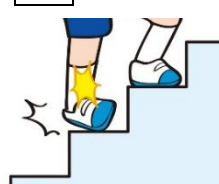
にちじょうせいかつ なか
 日常生活の中では、どうしてもけがをしてしまうことがあります。しかし、中には

すこ き つつ ふせ
 少し気を付けることで防げるようなけがもあります。けがの多い場所や、けがの予防

ほうほう かくにん あんぜん せいかつ
 方法について確認し、安全に生活できるように気を付けましょう。

<けがの多い場所>

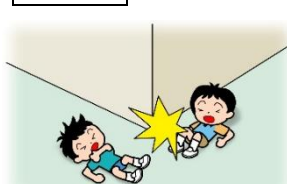
かいだん
階段



ろうか
廊下



まがりかど
曲がり角



さかみち
坂道・でこぼこ道



- あわてずに歩こう
- よそ見をしない

<自分でできる予防方法>



- つめを短く切る
- 靴ひもをしっかりと結ぶ



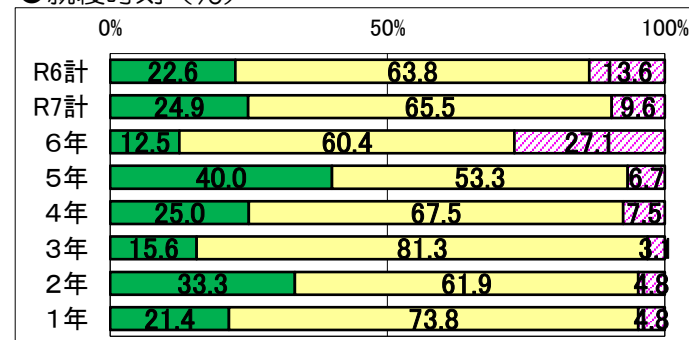
- 引っ掛かりやすい服を避ける
- 運動の前に準備運動を行う



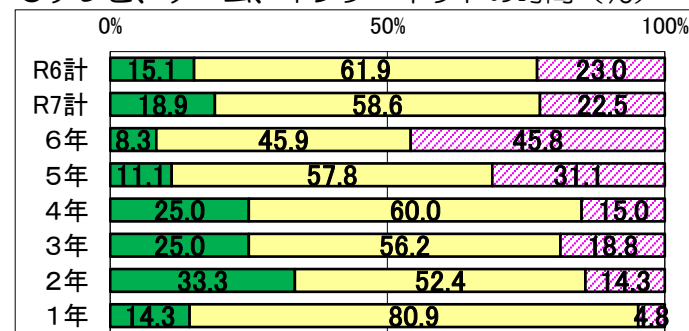
とやまゲンキッズ作戦の結果(抜粋)

1学期に実施した「とやまゲンキッズ作戦」の結果の一部をお知らせします。

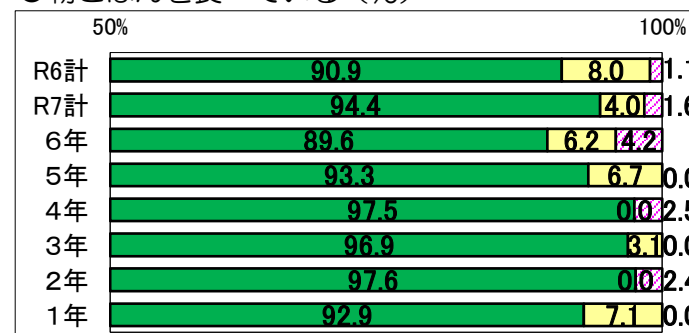
●就寝時刻(%)



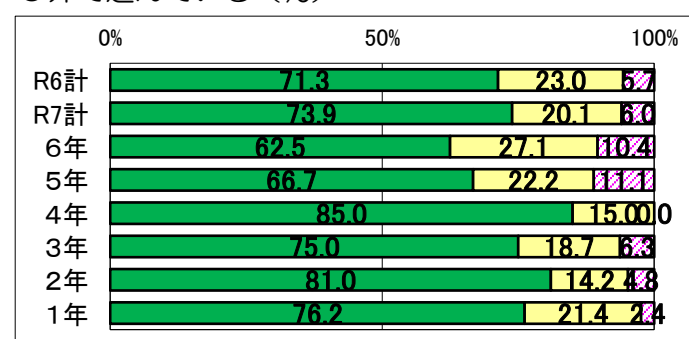
●テレビ、ゲーム、インターネットの時間(%)



●朝ごはんを食べている(%)



●外で遊んでいる(%)



グリーンゾーン

1～4年生：9時前

5・6年生：9時半前

イエローゾーン

1～4年生：9時～10時

5・6年生：9時半～10時半

レッドゾーン

1～4年生：10時以降

5・6年生：10時半以降

グリーンゾーン：1時間より少ない

イエローゾーン：1～3時間

レッドゾーン：3時間より多い

就寝時刻もテレビ等の時間も、全体的に昨年度より良い傾向です。

どちらも学年が上がるにつれてレッドゾーンの割合が高くなる傾向があります。レッドゾーンの方は、時間の使い方を見直してみましょう。

テレビ等は楽しいですが、30分に1回は遠くを見るなどして目を休めましょう。

多くの児童が朝ごはんを食べています。朝ごはんは元気に活動するためのエネルギー源です。熱中症の予防のためにも、しっかり食べて登校しましょう。

7月は暑くて外に出られない日もありましたが、暑い中元気に外で遊ぶ児童も多く見られました。

屋外活動は元気な体をつくるだけでなく、近視の予防にもなります。これからも熱中症に気を付けながら、外で体を動かしましょう。