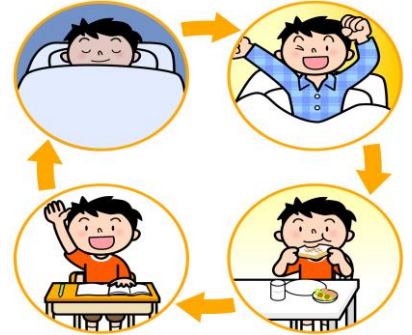




令和7年 9月 4日  
府中市立武蔵台小学校  
保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムが学校モードに切り替えられていますか？暑い日が続いていますが、体調を整えて2学期も元気に過ごしましょう。



## ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

### 1. 冷やす道具

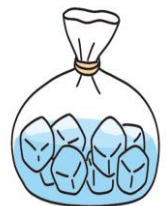
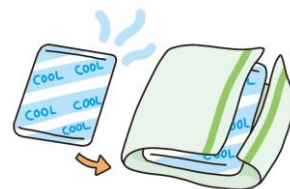
#### ①保冷剤

直接肌に触れないように、タオルなどで巻いて使う。

#### ②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は、冷たすぎます。

少し溶けている氷を使うか、水も少し入れて使う。



### 2. 冷やす時間

冷やし過ぎはよくないです。20分位冷やしたら、いったん外して様子を見ます。痛みが出たらさらに20分冷やします。冷やしても、痛みや腫れが続く時は、病院を受診しましょう。



### 3. やけどの場合

すぐに流水で30分位冷やす。  
水ぶくれはやぶかないようにします。



## 9月の保健行事予定

3日（水）～8日（月） 身体計測  
 25日（木） 秋の歯科健診 8：45～ 全学年  
 歯と口の健康相談 13：00～ （希望する保護者）  
 ＊学校歯科医の鈴木先生による健康相談を行います。  
 後日、フォームで希望調査を行います。



## 2・3学期の計測について

2・3学期の計測は、学級ごとに行います。合わせて、ミニ保健指導を行っています。

### ●9月のミニ保健指導

- 1年生 トイレの使い方
- 2年生 排便について
- 3年生 デジタル機器を使う時の約束
- 4年生 よい姿勢をしよう
- 5年生 けがを予防しよう
- 6年生 くすりの話

### ●結果のお知らせについて

2・3学期の計測結果は、成長の記録（右記参照）を配布します。成長の大切な記録です。ご家庭で保管してください。

年 組 番		成長の記録					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
1学期	身長(cm)						
	体重(kg)						
2学期	身長(cm)						
	体重(kg)						
3学期	身長(cm)						
	体重(kg)						
1年間の成長	身長(cm)						
	体重(kg)						

※この用紙はご家庭で保管してください。

＊成長曲線について ※おうちの人といっしょに読んでください。

成長曲線基準図の中には、97、90、75、50、25、10、3の数字がついた7本の線があります。これらの数字は「パーセンタイル（百分値）」といい、集団を均等に割にわけたときに何番目に当たるかを示しています。たとえば、同性同年齢の児童100人が背の低いほうから高いほうに並んだ時、自分の身長（縦軸）と年齢（横軸）が交差した点が10パーセンタイルの線の上ということは、「100人中、前から10番目」に当たる身長ということです。身長と体重の成長が正常であれば、それぞれの成長曲線は基準線に沿ったものとなります。

成長曲線を作成することで、身長と体重の成長の様子やバランスを確かめたり、低身長、高身長、性早熟症、症候性肥満などを早期に見つけたりすることができます。成長曲線の様子で気になることがあった場合は、保健室までご相談ください。

【参考】 <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>  
 （厚生労働省HP）

プリント右下のQRコードを読み込むと、成長曲線（以前配布したものと同じ）が表示されます。

一人一人が適正に成長しているか、バランスよく成長ができているか、今後も成長曲線を活用しながら確認してください。

気になることがある場合は、医療機関（小児科）で一度相談することをおすすめします。

## 2学期の子どもの様子について

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。ご家庭で夏休みをのびのびと過ごしていた分、学校での生活は窮屈に感じることもあるかもしれません。猛暑で体調がくずれていたり、1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、理由は様々です。

お子さんがいつもの様子と違い、気がかりなときは学校へお知らせいただき、担任や保健室、スクールカウンセラーへご相談ください。

