

# ほけんだより 9月

令和3年9月 9日  
川口市立幸町小学校  
ほけんしつ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？暑い日が続いたかと思えば、雨の日が続いて、体調管理が大変だったのではないかと思います。9月に入って雨の日が続き、涼しい日が増えてきました。一日のうちで気温の変化が大きい日もあるので、引き続き生活リズムを整えて体調管理をしっかり行いましょう。手洗いも忘れずに。9月9日は「救急の日」です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守るなど、どれもケガ予防のために大切なことです。一人一人の心がけてケガを防いでくださいね。

2学期の発育測定を行いました。右の表は幸町小学校の4月と9月の平均身長と平均値体重を比べたものです。どの学年も成長していますね。2学期の身長と体重を記録した「健康カード」を配布します。自分がどのくらい成長したのかを、おうちの人と一緒に確認してみましょう。

男子	4月身長	9月身長	4月体重	9月体重
1年生	117.8	120.1	22.1	23.1
2年生	123.6	126.0	24.7	26.8
3年生	129.6	131.8	27.6	28.3
4年生	135.2	137.0	30.4	31.2
5年生	140.9	143.8	37.1	39.1
6年生	145.8	148.3	39.5	41.6

  

女子	4月身長	9月身長	4月体重	9月体重
1年生	118.5	120.5	22.1	23.1
2年生	122.6	125.5	24.7	26.7
3年生	128.1	130.4	26.4	26.8
4年生	136.6	139.7	31.3	33.0
5年生	141.9	144.4	35.3	36.6
6年生	147.7	149.9	39.3	40.8

身長 (cm) 体重 (kg)

## 危険予知トレーニング

# K Y T

### 6 チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？ 4つ探してみよう

**英語** Pain, pain go away. ー 痛い痛いどこかへ行け

**スペイン語** Sana, sana colita de rana, sino sana hoy, sanará mañana. ー 治れ治れカエルのお尻。 今日治らないなら明日治れ

**韓国語** 엄마 손은 약손. ー お母さんの手は薬の手

**フランス語** Bisou magique! ー 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。

**キケン!**

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

## 痛みを飛ばす “おまじない”

ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛び飛ばせ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

**英語** Pain, pain go away. ー 痛い痛いどこかへ行け

**スペイン語** Sana, sana colita de rana, sino sana hoy, sanará mañana. ー 治れ治れカエルのお尻。 今日治らないなら明日治れ

**韓国語** 엄마 손은 약손. ー お母さんの手は薬の手

**フランス語** Bisou magique! ー 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさすのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。

## 準備運動

### どうして するの?

**その1** ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

**その2** 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いと思ったら無理せずに休みましょう。

**その3** 心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気もわいて、いい記録につながるかもしれません。

「めんどくさいなあ」と思わず、運動がはじまる前にはしっかり行いましょう

### 保護者の方へ

夏休み中も毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。9月も引き続き検温と記録をお願いいたします。2学期が始まり、カードを忘れてしまう児童が目立っています。お子様が出発の際、再度確認をしていただきますよう、よろしく願いいたします。