



令和7年9月25日
館林市立第七小学校
保健室

2学期がスタートして1ヶ月近くが経ちました。夏休み明けは生活リズムがやや乱れていた児童も、少しずつ学校生活のリズムになれてきたようです。ただ寒暖差もあり、疲れの出やすい時期でもあります。『すいみん』をしっかりとるよう心がけ、次の日に疲れを残さないようにしましょう！

9月の保健目標
けがに気を付けよう

2学期身体測定結果(平均値)

みなさん2～3cm伸びましたね。



	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	今回	4月との差	今回	4月との差	今回	4月との差	今回	4月との差
1年	119.1	+3.2	117.5	+2.9	24.0	+1.9	20.5	+1.2
2年	121.9	+2.6	120.9	+2.1	27.7	+2.2	23.4	+1.5
3年	127.8	+2.4	130.9	+2.5	27.3	+1.5	28.5	+1.3
4年	135.9	+2.3	135.5	+2.6	32.1	+1.5	31.6	+1.5
5年	140.2	+2.5	139.3	+2.6	36.1	+1.7	36.9	+2.5
6年	149.8	+3.3	150.8	+2.4	45.1	+2.0	44.7	+3.0

保護者の方へ ～災害時・非常時の備え～

近年の自然災害の増加・大規模化を受けて防災意識が高まる中、非常持ち出し袋に防災用品をまとめた「防災セット」が市販され、常備するご家庭も多くなっているようです。ただ、せっかく準備しても『購入時のまま』になっていないでしょうか。

一般的な非常持ち出し袋には、避難時にすぐ持ち出すべき物品(水、食料、救急医療品、懐中電灯、ラジオなど)が揃っていますが、細かく見て自身や家族のニーズに合っているとは限りません。例えば、持病の薬やメガネ・コンタクトレンズなど、生活するうえで不可欠なものは各自で用意しておく必要があります。

また、上記のような「一次持ち出し品」とは別に、安全確認ができた後、しばらく避難生活を送るための「二次持ち出し品」(衣類、毛布など)も、できれば備えておきたいところです。

避難先での生活を想定し、ご自身やお子さん、ご家族が必要と思われるものをもらさず準備しておきましょう。



救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水でさすを洗い流す
- ②さすにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…?

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

ほけんいいんかい 保健委員会SDGs目標をたてました！



は くち けんこう ち し き み 歯と口の健康についての知識を身につけよう

9月10日(水)の委員会の時間に、七小保健委員会のSDGs目標をたてました。七小SDGs目標の「健康であるための知識を身に付けよう」から、今年度は特に「歯と口の健康」にテーマをしぼって保健委員会としてどのような活動ができるかを話し合いました。

歯みがきの大切さについてのポスターを作って、みんなに見てもらいたい…

正しい歯のみがき方の動画を作って、みんなにも取り組んでほしい…など

様々な意見が出ていました。2学期には、話し合った内容を実行しようと考えていますので、ぜひみなさんも歯と口の健康について意識してみてください。

写真

☆はみがきアンケートの結果☆

① 1日に歯みがきは何回することが多いですか。

0回	1回	2回	3回	4回以上
0人	19人	51人	27人	1人

② いつ歯みがきすることが多いですか。(複数回答可)

おきた後	朝食後	昼食後	夕食後	ねる前
15人	65人	32人	32人	60人

③ 1回でどのくらいの時間、歯をみがきますか。

30秒	1分間	2分間	3分間	3分間～
1人	20人	37人	21人	19人

みなさんの夏休みの宿題(歯の染め出し～歯みがきチェック～)についていたアンケートの結果をまとめました。保健委員会ではこの結果を参考に、七小のみなさんの今の様子を確認したり、よりよい歯みがきの方法などを調べたりしていきます。



ば ちりょう すす むし歯治療、進んでいます！

夏休み中にも、むし歯の治療が進み、
現在のおし歯治療率80%となりました！

100%まであと少し。まだむし歯を治していない人は早めに治療をすませましょう。

ぜんいん ほ
☆全員がむし歯をなおしたよ☆

