



令和7年9月16日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光

2学期が始まって2週間が過ぎました。学校モードへの切り替えはできましたか？そろそろ疲れがはじめるころなので体調管理には十分注意しましょう。まだまだ残暑が厳しく日中は暑い日が続いています。熱中症対策も引き続きしていきましょう。

自分でできるケガの手当 ~ただしいほうに○をつけてみよう~



- ・水でよごれをおとす
- ・水でよごれをおとさない



- ・鼻をつまんで上を向く
- ・鼻をつまんで下を向く



- ・ひっぱるなど、むりに動かす
- ・動かさず冷やして高く上げる



運動会の練習が始まると

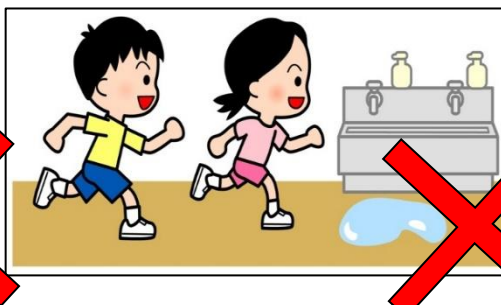
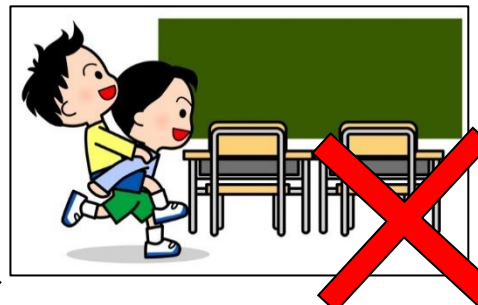
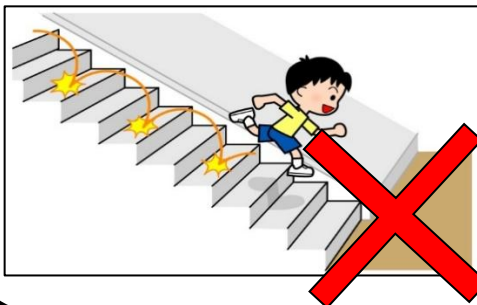
がんばっている分、ケガもふえます。

自分でできる手当を覚えておくと

もしものときに役立つよ

K Y T をしてケガを防ごう

この下の絵は、学校の中でよく見る光景です。みなさんこのようなことをしていませんか？これらの行動がどんなケガにつながるか考えてみましょう。



納所小学校のみんなが
安心して安全にすごせるように
ひとりひとりが心がけよう





令和7年9月16日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光

【歯みがきカレンダー・生活チェック】ありがとうございました。

夏休み中の歯みがきカレンダー、2学期初週の生活チェックにご協力いただきありがとうございました。【おうちのかたから】のコメント欄も年々たくさんのご家庭から記入いただき嬉しい限りです。

歯みがきは60人以上が歯みがき名人でした。今年のふりかえりですごく多かったのは1日2回（朝・夜）の習慣がつき、声掛けしなくても自分でしてくれるようになったという意見でした。親としても毎日毎日同じことを言い続けるのはしんどくなりますよね。しかし伝え続けることで、子どもたちが自分で気づける瞬間が必ずあると思います。学校でも給食後の歯みがきがかなり定着してきました。これからも学校と家庭で協力した保健教育を進めていければ嬉しいです。

身体測定・視力検査を実施しました



2学期はじめに身体測定と視力検査を実施しました。身長が伸びて喜んでいる姿が印象的でした。身体測定前の保健指導は、学校モードに切り替えられるよう、特に睡眠について話をしました。視力検査はB以下のお子さまにお知らせをお渡ししています。受診されましたら報告書の提出をお願いします。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

★運動会の練習が始まっています

ケガが増加する季節となりました。まだまだ外も暑く熱中症予防も必須です。生活リズムや爪や靴などの見直しをご家庭でもお願いいたします。水分も忘れずに持たせてください。学校の水道水も飲料水として飲めますが、外の気温が暑く、水道から出てくる水もだいぶぬるくなっています。



校内でもKYT！？

今年度より、休み時間の運動場をボールゾーンとその他で区画分けをしたところ、ぶつかるなどのケガが大幅に減りました。しかし廊下を走ってケガをするなどの校内でのケガはあまり減っていません。そこでみんなが一斉に通る給食室前の廊下にKYTゾーンを設けました。【とまれ】や【カーブミラー】を校外でも意識してほしいと思います。

