



令和元年9月6日(金)  
 荒川区立第九峡田小学校  
 校長 岩崎 昇  
 養護 平山 一枝

涼すずくなってきたとはいえ、せみの鳴き声なや飛とんでいる蚊かをみるとまだまだ夏なつだなと感じます。過なつごしやすい日々かんが続すいていますが、暑あつさはもう一山ひとやまあるようです。

9月1日は「防災の日」9日は「救急の日」です。家いえにある救急箱きゅうきゅうばこをがつついたちチェックするとともに、いざという時ときどう行動こうどうするべきなのか、何を備なえておくべきなのかを、お家うちで話し合はなってみてください。

肌はだで感じる季節かんの変わり目きせつは体調かを崩めしやすい時期たいちようでもあります。生活くすリズムを意せい識かつ的に整せいえて体調たいちように気きを配くって過すごしましょう。



はついくそくてい おこな  
**発育測定を行いました** (cm, kg)

	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちょう 身長	たいじゅう 体重	しんちょう 身長	たいじゅう 体重
ねんせい 1年生	118.1	21.8	118.9	22.2
ねんせい 2年生	124.2	26.8	123.6	24.9
ねんせい 3年生	131.7	31.3	130.2	27.7
ねんせい 4年生	136.0	33.5	135.9	31.7
ねんせい 5年生	142.1	37.9	145.2	38.6
ねんせい 6年生	148.4	41.0	149.7	42.6

ここに載のせてある数字すうじはあくまでも平均へいきんです。みんな少すこしずつ大おおきくなっていました。みんな違ちがってみんなよいのです。



# 生活リズムをたてなおしましょう



早ね早おき



あさごはん



そとあそび

# あなたの「安全」誰が守る？

「交通安全」「安全第一」「食の安全」・・・など、「安全」という言葉は、身のまわりにたくさんあります。でも、「安全」について深く考えたことがありますか？



## 交通安全



「道路を飛び出さない」「信号を守る」「歩道や白線の内側を歩く」「車に乗るときはシートベルトをする」「二人乗りはしない」など交通の安全を守り、事故を防ぐために気をつけることはたくさんあります。それが交通のルールです。道路は、歩く人、自転車、自動車

など多くの人がみんなで一緒に使うものですから、みんなが安心して使えるようにルールが決められています。「細かいルールなんて・・・」と思っている人もいます。**43万601件**。この数字が何か分かりますか？去年一年間（平成30年）で起きた交通事故の数です。これは**73秒に1件事故が起きている**こととなります。交通安全を守るためにはしっかりとルールを守ることが大切です。

## からだの安全

「手洗い・うがい」「バランスのよい食事」「早寝早起き」「歯みがき」...いつも言われていることばかりで聞きあきたと思っているかもしれませんが、これは全部、病気から体を守るために大切なことなのです。どれも自分自身ができることです。自分でできることをする



ことが「健康」というあなたの安全を守ることにつながります。ケガの原因で多いのは、**不注意と油断**です。「おしゃべりに夢中になっていた」「よそ見をしていた」「注意されたのに守らなかった」「準備運動を十分にしなかった」・・・どれもケガという危険から身を守るために自分自身でできる大切なことです。

## 食の安全

自分が食べるものが、「どこで、どんなふうに作られているのか」「どんなものが含まれているのか」自分の食べるものにちょっと興味をもつところから食の安全は始まります。お家の人と買い物に行くときや、おやつを食べるときにちょっと思い出してみてください。



こうして考えてみると、あなたの安全は、まず、**自分自身**で守るものということがわかります。もちろんまわりにいる大人が守らなければならない部分もありますが、自分でできることはたくさんあります。健康で元気に生活していくために「安全」を心がけるようにしましょう。