



令和4年9月8日(木)
荒川区立第九峡田小学校



朝晩は涼しくなってきたものの、湿度が高くすっきりしない日々が続いています。9月1日には、ほんのりと日に焼けて一回り大きくなった皆さんと会えてうれしかったです。夏休みは、普段できないことがたくさんできたのではないのでしょうか。

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。家にある救急箱をチェックするとともに、いざという時どう行動するべきなのか、何を備えておくべきなのかを、お家で話し合ってみてください。

肌で感じる季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを意識的に整えて体調に気を配って過ごしましょう。

はついくそくてい おこな
発育測定を行いました (cm, kg)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	119.8	22.4	119.1	22.2
2年生	126.9	28.0	127.4	27.0
3年生	129.4	29.1	132.2	29.7
4年生	136.0	31.5	139.4	35.0
5年生	142.1	38.7	144.2	39.4
6年生	150.9	45.0	148.9	42.5

ここに載せてある数字はあくまでも平均です。みんな少しずつ大きくなっていました。みんな違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？

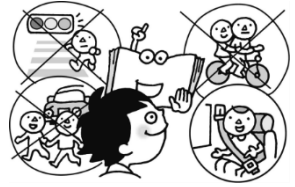


「交通安全」「安全第一」「食の安全」・・・など、「安全」という言葉は、身のまわりにたくさんあります。でも、「安全」について深く考えたことがありますか？

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と一緒に使うもので

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ると思いますが、30万5425件この数字が何か分かりますか？去年一年間

(令和3年)で起きた交通事故の数です。これは103秒に1件事故が起きていることになります。

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。

でも、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、自分の安全は、まず、自分自身で守るも

のだ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。

