



令和4年9月2日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭

2学期が始まりました。みなさんは、夏休みはゆっくりと過ごせましたか？

生活リズムを整えながら、体も心も少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

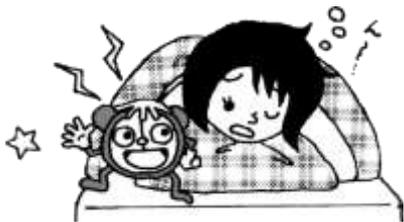
9月の保健目標 生活リズムを整えよう ※生活見直し週間

さっそくですが、9月5日(月)～9日(金)は、生活見直し週間があります。1学期の終わりに、「ねる

ことの大切さ」についてのお話がありましたね。まずは早くねることから始めましょう。また、朝起き

たら朝ご飯を食べ、昼間は体をしっかり動かしましょう。

ねる時間・起きる時間を
少し早めよう



早ね早起きのリズムをつくるために、つらくても早く起きましょう。朝の太陽の光を浴びると、気持ちがスッキリしますよ。

朝食を必ず食べよう



朝ごはんは1日を元気に楽しくするためにも、とても大切です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めます。

適度に体を動かそう



昼間動かないと、夜になかなかねむれません。元気に体を動かすことが、夜ふかしを防ぐ秘けつなのです。

9月の保健行事予定

健診項目	学年	日程
発育測定 ・ 保健指導	6年生	9月5日(月)
	5年生	9月6日(火) 13日(火)
	3年生	9月7日(水)
	2年生	9月8日(木)
	4年生	9月9日(金) 13日(火)
	1年生	9月9日(金) 12日(月) 13日(火)

★発育測定・保健指導・・・当日は体育着を忘れずに持ってきてましょう。

また、髪の毛を頭のてっぺんで結ばないようにしましょう。

※秋に予定していた歯科健診は、感染症予防のため、2月に延期となりました。

せいかつ
やってみよう！生活リズムチェック

なつやす はや した とく
夏休みモードから早めにリセットするために、下のチェックシートに取り組んでみましょう。

 <p>朝、ズッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p> 
 <p>食事が楽しく、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p> 
 <p>学校へ行って友達と一緒に遊ぶのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらっしやい。</p> 
 <p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p> 
 <p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p> 

せいかつ
生活のリズムが乱れると…

 <p>なかなか起きられない。</p>	 <p>朝食が食べられない。</p>	 <p>午前中はボーッとしている。</p>	 <p>けんたい感や頭痛、腰痛がある。</p>
--	---	---	--

げんき まいにち おく すいみん たいせつ た なお
元気な毎日を送るためには、まずはきちんと睡眠をとることが大切です。リズムを立て直すために

も、それほど眠くなくても、「夜9時までにふとんに入る」など、めあてを決め、自分でリズムをつく

っていくようにしましょう。5分でも余裕をもって起き、朝食をしっかりとって、学校生活のリズ

ムに切りかえていきましょう。

がつこのか 9月9日は、9が2つ並ぶことから「救急の白」とよばれています

救急というと、けがや病気に関する言葉を思いつく人もいるでしょう。自分がけがをしないようにする

るのはもちろんのこと、自分のまわりの人がけがをしないようにするためにはどうすればよいか、考えてみましょう。

「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。

楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

□ 遊具は正しく使っていますか？

□ まわりの人が見えていますか？ □ ろうかを走っていませんか？

□ 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

こんなことに **注意** しましょう



気をつけて！ ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

ポイントは...!



- ☑ ものを正しく使う
- ☑ ルールを守る
- ☑ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

保護者の皆様へ

夏休みを終え、お子様は心も体もひと回り大きく成長されたことと思います。1学期に引き続き、今後とも、ご家庭と連携させていただきながら、子どもたちの健康づくりを行ってまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

～室内空気中化学物質測定結果のお知らせ～

令和4年6月18日室内空気中化学物質(ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン)の濃度測定を行いました。本校では、2年4組・5年1組・5年5組・ランチルーム・理科室の5教室で測定し、全ての教室において文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。

児童が安心して学習できる環境を整えるために、引き続き換気を励行し健康管理に努めてまいります。

～子どもの足と靴について～

お子様の靴選びの際、保護者の皆様は、どうされておりますでしょうか。お子様の健やかな成長のためにも、下記をぜひ参考にしてみてください。

靴選びの主なポイント

- つま先 : 少しゆとりがあり、指を全て動かせる
- 甲 : ひもやベルトなどで調節できる
- かかと : 足をしっかり支えている
- 靴底 : 足の動きに合わせて曲がる

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴(履き物)です。靴が小さすぎる(きつい)と指や甲があたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎる(ゆるい)と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。



～秋の保健行事について～

* 9月の発育測定・保健指導 *

感染症予防対策をとりながら行います。測定後、「けんこうのきろく」を返却します。夏休み明けのお子様の成長の様子をぜひご確認ください。ご確認後、押印またはサインしていただき学校へご返却ください。

* 秋の歯科健診 *

秋に予定していた歯科健診は、感染症予防のため、2月に延期となりました。