

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

2学期がはじまりました。夏休み中は楽しい思い出がたくさんできたと思います。2学期も心と体の健康に氣をつけて、楽しく過ごしましょう。

9月はまだまだ暑い日が続きます。暑い日は睡眠中もたくさん汗をかきます。眠っている間に熱中症になってしまうこともあるので、寝る前と起きた後は必ず水分補給を行いましょう。朝ごはんもしっかり食べて、気持ちのよい1日がスタートできるようにしてください。

9月の保健行事予定

9月の保健行事は以下の通りです。身体計測では体育着を忘れずに持ってきてください。

日にち	内容	対象学年
9月4日(水)	身体計測	第1学年
9月5日(木)		第2学年
9月6日(金)		第3学年
9月9日(月)		第4学年
9月10日(火)		第5学年
9月11日(水)		第6学年
9月12日(木)		予備日
9月17日(火)	移動教室事前検診	第6学年

げんきいっぱいカードで生活リズムを見直そう！

9月9日(月)～9月13日(金)まで「げんきいっぱいカード」に取り組みます。児童が自分の心と体の健康について考え、よりよい生活をする目標や意欲をもたせるための機会とすること、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え免疫力をあげ、よりよく生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。



おいしいものがいっぱい！

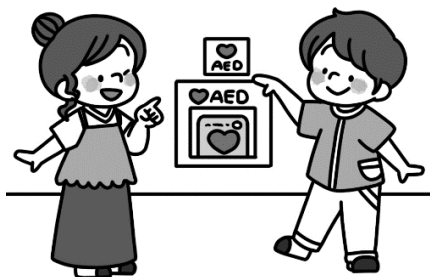


バランスよく食べよう！

夜更かし、朝寝坊、長時間のテレビ・タブレット視聴など、生活が夏休みモードからなかなか戻らない人は、この機会に生活リズムを切り替えましょう。もうすでに生活リズムが整っている人は、さらにそこからプラスして「ご飯は栄養バランスが整うように食べる」「家庭学習を+5分間やってみる」「いつもとは違うスポーツや遊びに挑戦してみる」など、より自分が楽しく、健康に過ごす工夫をすることを意識してみてください。

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

9月1日は1923年に関東大震災がおきた日で、防災の日として制定されています。9月9日は語呂合わせで9（きゅう）9（きゅう）の日です。9月は台風などの不安定な天気になることが多く、水害や停電などが起こりやすい時期です。非常食の確保や避難経路の確認など、突然の災害に備えて家族で確認しておけるとよいですね。



住吉小学校のAEDは職員室にあります！

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして、血液を体中に送れない状態になったときに、電気ショックで正しい状態に戻す医療機器です。やり方は音声メッセージで教えてくれるので、その通りに行えば簡単に使えます。災害や事故がおこり怪我をして意識を失ったときや、具合が悪くて倒れた人がいるときなど、いざという時すぐに持ってこられるように、自分の身近な場所ではどこに設置してあるのか知っておきましょう。学校以外の場所では病院やショッピングモール、コンビニや空港、駅などに設置されています！

けがの予防・学校で安全にすごそう

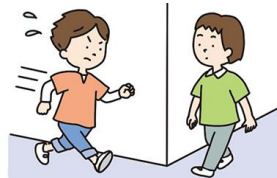
学校では毎日たくさんの人が集まって、勉強したり、運動したり、遊んだりしています。皆が安全に過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下ったりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角



曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

ろうかを走らない

急いでも、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない



かさを振り回すのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

ささいな行動が、大きなけがにつながる場合があります。自分がけがをしない、誰かにけがをさせないために、一人ひとりが意識して行動しましょう。

室内空气中化学物質測定結果のお知らせ

令和6年6月15日～6月16日、室内空气中化学物質（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、5年1組、5年2組、6年1組、6年2組、保健室の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・生徒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するとともに健康管理に努めてまいります。