

# ほけんだより 9月



令和8年9月1日  
西東京市立住吉小学校  
校長 三澤 亘潤  
養護教諭 平松 真理

2学期がはじまりました。今年の夏休みは、雨やくもりの天気が多かったように感じます。天候によって湿度が上がると、寝苦しさを感じ寝不足になったり、昼間の活動中に熱中症になりやすくなったりします。エアコンや扇風機を活用して、室内の温度や湿度を快適に調整し、雨などで気温があまり高くない日も水分補給をこまめにする、汗をかいたらタオルやハンカチでふきとる、などして過ごしましょう。学校でのこまめな水分補給や汗ふきに関しては、登校前などに、ぜひご家庭でもお子さんにお声がけください。



## 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3日(木)  | 身体計測 | 1年生     |
| 9月4日(金)  |      | 2年生     |
| 9月7日(月)  |      | 3年生     |
| 9月8日(火)  |      | 4年生     |
| 9月9日(水)  |      | 5年生     |
| 9月10日(木) |      | 6年生     |
| 9月11日(金) |      | ひばり学級   |
| 9月14日(月) |      | 予備日     |
| 9月29日(火) | 色覚検査 | 2年生・希望者 |



## 色覚検査についてお知らせ

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって定期健康診断の項目から外れましたが、希望により色覚検査(石原色覚検査表Ⅱコンサイズ版による)を受けることができます。希望する場合は、9月18日までに担任へ連絡帳でお知らせください。2年生は、後日別紙で希望の有無をとります。

## 色覚異常について

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

## げんきいっぱいカードで生活リズムを見直そう！

9月7日（月）～9月11日（金）まで、「げんきいっぱいカード」に取り組めます。

児童が自分の心と体の健康について考え、より良い生活をしようと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、より良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。

### お風呂上がりのストレッチで体を柔らかく！

体力テストの結果を見ると、たくさんの種目で結果が向上している一方で、「長座体前屈」の結果があまりよくありませんでした。長座体前屈は、ふくらはぎや太ももの裏の筋肉の柔軟性を見る種目です。このあたりの筋肉が固いと、激しい運動をしたときにケガにつながる可能性があります。柔軟性を高めるために、ぜひお風呂上がりのストレッチをオススメします。大切なことは、「絶対に無理をしないこと。」無理に押ししてしまうと、防衛本能が働いて、筋肉が切れないように逆に固くなってしまいます。息を吐きながら、リラックスして20秒～60秒程度伸ばすとよいと言われています。長座体前屈もよいですし、あぐらをかくように座り、足の裏をピタッと合わせて股関節のストレッチをするのもオススメです。股関節の重要性を高めると、歩幅が広がって足が速くなる効果もあります！運動会前に、ぜひ取り組んでみてください！

体育主任 吉原

体を動かすことについて、体育主任の吉原先生からメッセージをいただきました！



9月1日は防災の日・9月9日は救急の日～AEDの設置場所を確認しましょう～

### AEDのある場所を



おぼえておこう

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操作できます。

室内空気中化学物質測定結果のお知らせ

令和8年6月20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、ひばり学級1組、多目的ホール、1年1組、3年2組、算数少人数教室の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。

引き続き児童が安心して学習できる環境を整えるとともに、健康管理に努めてまいります。