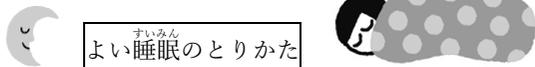


# ほけんだより 9月

令和4年9月1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。皆さん、夏休み中はどのように過ごしていましたか？たくさん遊び、たくさん勉強して、充実した時間を過ごせたと思います。その反面、夜更かしや、クーラーのきいた部屋で過ごすことで疲れがたまっていますか？そんなときは「よい睡眠」で疲れをとりましょう！



## よい睡眠のとりかた

- 寝たい時間の1～2時間くらい前に40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。眠りやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になります。
- 寝る2時間前くらいから、インターネットやスマートフォン、携帯ゲームを使わないようにしましょう。脳が目覚めてしまい、眠りにくくなってしまいます。



## 9月の保健行事について

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6日(火)	身体計測	1年生
9月7日(水)		2年生
9月8日(木)		3年生
9月9日(金)		4年生
9月12日(月)		5年生
9月13日(火)		6年生
9月14日(水)		予備日
9月22日(木)		移動教室事前検診



## 室内空気中化学物質測定結果のお知らせ

令和4年6月11日～6月12日にかけて、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、1年2組、4年1組、5年2組、ランチルーム、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。

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。

## げんきいっぱいカードで生活リズムを見直そう！

9月5日(月)～9月9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。

夏休み中に生活リズムが乱れがちだった人は、この機会にぜひ自分の生活リズムを見直してみてください。起きる時刻、寝る時刻はご家庭で話し合いながら決めていただきます。ご協力をお願いします。この機会に、お子さんと一緒に健康や運動、生活習慣について考えてみてください。

心と体が健康な、生活リズム名人を目指して頑張りましょう！

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう



## 9月9日は救急の日！

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。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。

## 健康観察記録が変わります

いつも感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。毎日検温結果や体調を記録していた健康観察記録の様式が変わります。新しいものは黄色A4サイズの紙に両面印刷されています。記入していただく内容は以前のもので大きく変わることはありません。検温結果と体調を記入して、学校に持参してください。