



令和5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

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。再び児童の皆さんと学校で過ごせることを嬉しく思っています。9月は秋の季節ですが、まだまだ暑い日もあります。体にだるさや疲れを感じたら、夏の疲労が残っているのかもしれない。工夫して体調を整えましょう。ポイントは次の5つです。

- 生活リズムを見直す。(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない。(ゆったりしたペースで過ごせると良いです。)
- ぐっすり眠る。(寝る前にスマホ、パソコンは見ない!)
- お風呂で湯船にゆっくりつかる。
- 冷たいジュースやアイスを取りすぎない。

だるさや疲れは「休みたい!」という体からのメッセージです。自分の体を労ってあげてください。



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5日(火)	身体計測	1年生
9月6日(水)		2年生
9月7日(木)		3年生
9月8日(金)		4年生
9月11日(月)		5年生
9月12日(火)		6年生
9月13日(水)		予備日
9月19日(火)	移動教室事前検診	6年生



まだまだ熱中症に注意しましょう

9月も引き続き熱中症に気を付けましょう。私たちは普通に生活をしているだけでも1日で約2.5Lの水分が体から失われます。特に運動中や外で活動するときのはどが渴いていなくても活動の前・途中・後に水分補給をしましょう。



げんきいっぱいカードで生活リズムを見直そう!

9月4日(月)~9月8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。



体を夏休みモードから学校モードに切り替えるチャンスです。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。「早寝早起き」「テレビ・ゲームの時間を決める」「体を動かす」など、自分でできそうなことから取り組んでみましょう。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!

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

1923年9月1日に関東大震災がおきました。この震災を忘れずに災害に対する備えをしっかりと行うために、1960年、国は9月1日を「防災の日」として制定しました。

9月9日は語呂合わせで「9(きゅう)9(きゅう)の日」です。9月は台風が多く、災害が発生しやすい時季でもあります。

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。災害や事故がおこり負傷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!

事故や怪我は、自分自身で気を付けることで予防できることがあります。こんなとき、人は事故にあたり怪我をしやすかったりします。一度深呼吸をして気持ちを落ち着けてから行動してください。

