

# ほけんだより 9月

令和6年8月30日  
江戸川区立第三松江小学校  
校長 小松広宣  
養護教諭 塚田・橘

4日間は長い夏休みも、もうすぐ終わろうとしています。今年の夏は平年より気温が高かったため、暑さ対策をさらに工夫して過ごした人も多いのではないのでしょうか。9月には運動会がありますね。保健室はみなさんの「健康のおうえん団」としていつも見守っています。ケガや体調が悪いときには、いつでも来てください。



9月の保健目標

## せいかつ 生活リズムをとりもどしましょう

夏休み中の生活を振り返ってみましょう。学校がある日と同じ時間に、早ね早起きをすることができていましたか？まだまだ暑さが残る9月。久しぶりの学校で、少しつかれやだるさを感じる人もいるかもしれません。そんなときは、ポイントを押さえて生活リズムを整えることで、体調がよくなり、元気に過ごすことができますよ。

### ポイント①

まずは…「はやね」から始めてみよう！



### ポイント②

早起き&朝ごはん！



### ポイント③

しっかり運動しよう



## 9月9日は救急の日

## ほけんしつ 保健室の？ギモン？あれこれ

### ギモン①

どうして、保健室に入るときには、名前やクラスを言わなきゃいけないの？

保健室には、病院とはちがって「受付」がありません。保健室にある、みなさんの健康のデータと照らし合わせて、正確にすばやく手当てをするためです。また、保健室に入ってくる時の様子で、命に危険がある状態でないか、注意しています。

### ギモン②

どうして、手当てをする前にケガや体調の様子をくわしく聞いてくるの？

例えば、「頭を打った」ケガだけでも、歩いていてカベにぶつけたときと、ジャングリズムの頂上から落ちたときでは、対応が変わってきます。「いつ」「どこで」「だれと」「どうして」「どこが」「どうなった」かを保健室では聞いています。

### ギモン③

どうして、ケガや痛みがある部分以外のところもみるの？

ひとりひとり、体つきはちがうため、はれていたり形がかわっていたりしないか、ケガや痛みがない健康な部分と比べています。痛みの程度やケガしたときの様子と同じくらい、「いつもとどれくらい違うか」も大切な情報のひとつです。





# 学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動을します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

## 階段

階段を上ったり下りたりするときに、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。



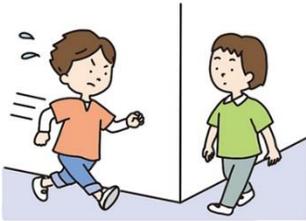
## ろう下は走らない

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。



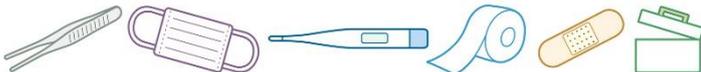
## 曲がり角

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。



## かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先部分がかぶる部分（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。



## ～おうちの方へ～

### 1 2学期発育測定・受診結果の提出について

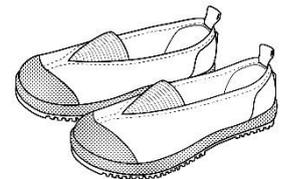
来週より各教室前で発育測定を行います。夏休みを過ごし、子供たちは大きく成長していることと思います。上履き、体育着等のサイズの確認もお願いします。

～発育測定～

9月 3日（火） 5・6年生                      9月 4日（水） 3・4年生

9月 5日（木） 2年・すみれ学級            9月 6日（金） 1年生

夏休みに歯科等の治療をした方は、「健康診断結果」の提出をお願いします。



### 2 健康貯金カードについて

9月2日（月）～8日（日）の7日間、健康貯金カードを配布して規則正しい生活習慣に取り組みます。このカードは新学期の初週にお子さんが自分の生活を振り返り、より健康にすごすためのカードです。毎日目標を達成できるよう、声かけやご協力をお願いします。最後には、お子さんの生活の様子について、がんばったことなどを保護者欄に記入をお願いします。

※今年度の年間行事予定には掲載されていませんでしたが、例年どおり実施します。

### 3 色覚検査について（1年生・4年生対象）

10月4日の色覚検査にあたって、希望調査をいたします。検査は希望者のみに行き、結果をお渡しします。なお、希望調査の用紙は、1年生にのみ全員に配布します。4年生で今まで検査を受けたことが無い人の中で希望者は、連絡帳などを通して担任にご連絡ください。

希望調査配布日：9月9日（月）

提出締切日：9月17日（火）