



2学期が始まりました！みなさんはどのように夏休みを過ごしていたでしょうか？普段はできないことに挑戦した人や、のんびり疲れをいやした人など様々だと思います。ぜひ聞かせてくださいね。
 暑い日が続く中、体調を崩さずに元気に過ごすコツは早寝・早起き、栄養のある食事をし、水分をしっかりとることです！これから運動会練習も始まります。体調不良やけがに気を付けて2学期も元気に過ごしましょう！

9月の保健目標：けがの予防をしよう

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか？

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

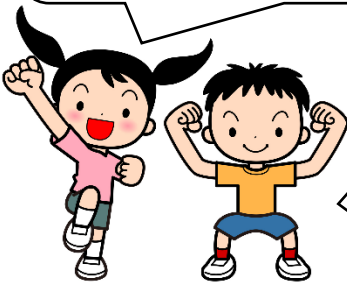
メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



健康生活がんばりカードで生活リズムを整えよう！

9月9日（月）～16日（月）の生活を振り返る「健康生活がんばりカード」を配布します。カードを使って起きた時間や寝た時間、歯みがきについてなど自分の生活を振り返り、生活リズムを整えていきましょう！

夏休み明け、みんなはどのように過ごしているかな？生活リズムを整えると夏バテや秋バテ防止にもつながって毎日元気に過ごせるよ！



歯みがきやテレビ、ゲーム、タブレットの時間についても振り返ってみよう！

健康生活がんばりカード

学年 組 名前

できた…○ できなかった…×

	9(月)	10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	自分の目標
1 起きた時刻 目覚め 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	これらの生活の目標
2 歯をあらう									
3 朝に歯を磨く									
4 歯磨きのあと 歯みがきをする 習慣があった (つらかった)									
5 歯磨きやテレビを視聴、 ゲームやタブレットを遊ぶ時間	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	あつちのこからのアドバイス
6 ねる前に 歯みがきをする 起きた時刻 目覚め 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	

9月17日(火)提出

発育測定を行います

9月第1週から2週にかけて今年度2回目の発育測定を行います。測定が終わり次第、これまでの結果をまとめた「発育のようす」をお渡しします。

☆服装：体育着
測定時はくつ下をぬぎます。スポンのポケットには何も入れないでください。

☆かみ型
頭の高いところをかみを結ばないでください。
カチューシャなどは外してください。



色覚検査について

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）の割合で見られます。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、日常生活には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めます。

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。しかし、授業を受けるにあたり、また進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

色覚検査は眼科校医または近隣の眼科医でも行っておりますが、本校でも1・4年生を対象にした色覚検査を行います。1・4年生以外でも、検査を希望される方は担任までお申し出ください。なお、検査の実施にあたっては、児童・生徒のプライバシーに十分配慮し、個別に行います。

色覚の特性は生まれつきの特性ですので、毎年受ける必要はありません。これまでに葛西小で検査を受けたことがある方の検査はご遠慮ください。結果は検査を受けた全てのお子さんにお渡しします。ご家庭で確認してください。検査は10月に行います。