



令和6年9月2日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。今年の夏はとても暑かったですが、ゆっくり休むことはできましたか。

2学期も子供たちが楽しい学校生活を送れるように、保健室からしっかりサポートしていきたいと思えます。よろしくお願いします。

9月の保健目標

けがに気を付け 体をきたえよう

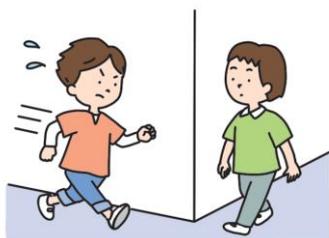


がっ こう 学校 で あん ぜん 安全 にすごすために

学校は、たくさんの人が集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全に過ごせるように、次のことに気を付けましょう。

階段

階段を上ったり下ったりするときに、ふざけたり、段をとばすと転げ落ちてしまう危険があります。足首をひねったり、大きな切り傷を負うことがあります。



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、ぶつかってしまうこともあります。「だれか来るかもしれない」と意識して、歩きましょう。

ろう下は歩く

急いでいても、ろう下は静かに歩きましょう。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。時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、遊びに使うのは危険です！子供用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなけがにつながる可能性があります。かさは雨にぬれないようにするための道具です。遊び使うことはやめましょう。



規則正しい生活リズムを支える「体内時計」



●体内時計のずれと光の関係

私たちの体に備わっている体内時計は、約 24.2 時間（人によって違いがあります）で、実際の時間と少しずれています。そのずれを調整してくれるのが「朝日（朝の光）」です。朝早く起きて朝日を浴びることで、「朝がきた」と判断し、実際の時間と合うように体内時計を調整しています。

また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する重要な働きがあります。

●夜に強い光を浴びると…

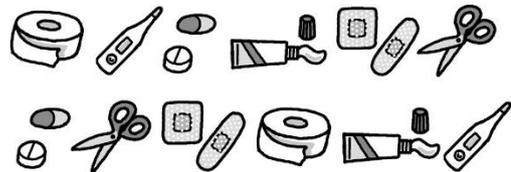
体内時計は、目から入った光で時刻を判断・調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと思ってしまい、体内時計がずれてしまいます。体内時計がずれると、夜になっても体が眠る準備をしなくなり、眠れなくなったり、その影響で生活リズムが乱れて体調を崩したりすることもあります。



●体内時計をきちんと働かせるには…

体内時計は、目に入った光によって時間を判断するため、実際の時間と合うように、早起きをして朝日を浴び、体内時計に「朝だ」と判断させることが大切です。体内時計はいつも働いています。朝早く起きて日光を浴び、朝ごはんを食べて、夜はスマートフォンなどのメディア機器を使わずに早く寝る習慣を、学校があるときだけではなく、休日や長い休みの日も続けることが大切です。

9月9日は救急の日



発育測定のお知らせ

- < 3日（火）1・2年生 >
- < 4日（水）3・4年生 >
- < 5日（木）5・6年生 >



正しく身長が測れないので、髪の毛は頭の上や後ろで結ばず、下で結んでください。

☆当日は体育着を持ってきてください。

☆頭の上で結ばないようにしてください。（ヘアピンなども避けてください）

☆後日、「発育のようす」を配付します。ご家庭での保管をお願いします。