

ほけんだより



令和 6年 9月 2日
江戸川区立江戸川小学校
校長 江島しのぶ
養護教諭 石渡 雅美

夏季休業が終わり、2学期が始まりました。休み中は、学習や好きな事にじっくり時間をかけて、充実した日々を過ごせましたか。この夏は、オリンピック PARIS2024 があり、開会式や、選手のプレーに感動し、選手だけでなく、大会を運営・サポートする人々、警備をする人々の一生懸命な様子に、テレビを見ながら応援していました。

暑い夏ですが、朝夕が少し涼しく感じられるようになってくると、秋の訪れを感じます。そして、実りの秋がはじまります。ただ、今年も災害級の大雨が降り、大変な思い、経験をされた方がいらっしゃいます。実りの秋、多くの方が育てて実ったものを残さず美味しくいただきます。



9月の保健行事予定

- 3日(火) 発育測定 1・2・5年
- 4日(水) 発育測定 3・4・6年
- 12日(木) フッ化物洗口開始 希望者

★体育着を持って来てください。

★今後は、フッ化物洗口を毎週木曜日の朝～1時間目までに行います。
遅刻者については、保健室で3時間目終了ごろまで受けつけます。

保護者様：フッ化物洗口について

- 7月の「フッ化物洗口申込書(同意書)」の提出をありがとうございました。今後、同意に変更希望がございましたら、同意変更の用紙を提出していただきますので、担任へご連絡ください。
- 洗口に使用するコップは、歯みがきで持参している各自のコップを使用します。(別にしたい場合は、ご家庭でご準備ください。)
- 開始の1週間前の9月5日(木)に、水での練習をします。

災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

生活用水の食器洗い水を節約するため、サララップ等を用意しておき、お皿にひく方法があります。節水は他にもありそうですね。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください

<9月の保健目標 きそく正しい生活をしよう>



夏休み中は、「健康カード」に取り組むことができましたか？朝と夜の歯みがきをして生活リズムを大きく崩さずに過ごせましたか？SNS家庭ルールは、守れましたか？

自分で時間を考えて守ることは、自立への大切な一歩となります。



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

もともとたないどけい じかん せいかつ
元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

ねむ まえ み
眠る前のコンディションを見直してみましよう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましよう。



体質や病気が原因のことも

せいかつ みなお うま
生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

この夏は、様々な感染症が流行しましたので、何か感染症にかかった人もいたことでしょうか？体調は戻りましたか？

2学期始めは、生活リズムの変化と暑さに注意して過ごすことが大切です。心も体も緊張や行動が増して疲れますので、しっかり睡眠時間をとりましよう。9時を目指して寝るようにしましよう。朝ごはんもしっかり食べて登校しましよう。こまめな水分補給をして、熱中症予防を継続してください。

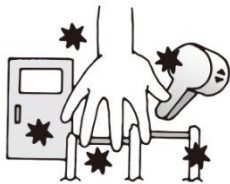
ハンカチでふく

までが

手洗い

です

きょうしつ うんどうじょう
教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



て む きん
手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。
ふく
服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

て あら あと
手を洗った後は、
せいけつ かわ
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましよう

