

ほげんだより 9

れいわ ねん がついつち
令和 7 年 9 月 1 日
お た く り つ ひ が し こ う じ や し ょ う が っ こ う
大田区立東糀谷小学校
ほ け ん し つ
保 健 室

2 学期が始まりました。とても暑い夏休みでしたが、みなさん元気にすごすことができましたか？

8 月最後の「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジの結果はどうだったでしょうか。今学期は大きな行事が多いです。充実した毎日をすごせるよう、生活リズムを整え、睡眠、栄養をしっかりと、健康に気をつけてすごしましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症の予防も心がけていきましょう！



<今月の保健目標> 生活習慣をふりかえろう



秋は長持ちの切りかえの季節?

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



はついくそくてい
○発育測定・・・2日（火）（四組）／3日（水）（3年・4年）
4日（木）（1年・2年）／5日（金）（5年・6年）

- ・^{たいいくぎ}体育着^{おこな}で行います。
- ・測定^{そくてい}の日は、^ひ頭^{あたま}の上で髪^{うえ}を結^{かみ}んだり飾^{むす}りをつけたりしないでください。
- ・測定^{そくてい}後、肥満度^{ひまんどう}を記入^{きにゆう}して「けんこうカード」をくばります。おうちの人^{ひと}と見て生活習慣^{みせいかつしゅうかん}をふりかえりましょう。その後^ご「けんこうカード」は早め^{はや}に学校^{がっこう}にもどしてください。

いどうきょうしつじぜんけんこうしんだん
○6年移動教室事前健康診断・・・16日（火）午後1時30分

- ・6年生は、「健康観察カード」^{けんこうかんさつ}を忘れず^{わす}に持^もってきましょう。

がっこうほけんいいんかい
○学校保健委員会・・・25日（木）午後2時30分～

- ・学校医^{がっこうい}の先生方^{せんせいがた}、保護者^{ほごしや}の方々^{かたがた}、地域^{ちいき}の方々^{かたがた}、学校^{がっこう}の先生^{せんせい}たちが、こどもたちの健康^{けんこう}について話し合^{はな}います。



ハンカチは
命^{いのち}をまもる
第一^{だいいっぽ}歩^み
（いつも身^みに着^つけて
おきましょう）



AEDは、弱^{よわ}った心臓^{しんぞう}が正^{せい}常^{じょう}に動^{うご}くよう
に電^{でん}気^き刺^し激^{げき}をあたえる器^き械^{かい}です。倒^{たお}れて
いる人^{ひと}を見^みたら、周^{まわ}りにいる大^お人^{とな}の人^{ひと}に
AEDがある場^{ばしよ}所^しを知らせましよう。



がっこうないせつちばしよ
学校^{がっこう}内^{ない}の設^{せつ}置^ち場^{ばしよ}所^{しよ}だけ^じでなく、
自^じ宅^{たく}の近^{きん}所^{じよ}や通^{つう}学^{がく}路^ろでは
ど^どこにAEDがあるの^のか^かを
知^しっ^てお^おく^くと、い^いざ^ざと^とい^いう^うと^とき^きに
役^{やく}立^だち^ちま^ます^すよ!