

ほけんだより 9月

令和5年9月9日
中野区立塔山小学校
校長 狩野 裕之
養護教諭 小野 愛果

とても長い夏休みでしたね。皆さんはどのように過ごしましたか？体調を崩すことなく過ごすことができたでしょうか？前期後期が始まり、2週間がたちましたが、体が疲れていませんか？まだ暑い日が続くと思います。夜更かしはせずに、早めに寝て、体をゆとりと休ませましょう。

9月のほけんもくひょう

生活のリズムを整えよう

早く起きる 朝ごはんを食べる うんちに行く

お休みの日も同じ
時間に起きます



1日を元気に過ごす
エネルギーになります



朝ごはんのあとは
出やすくなります



夏休みに生活リズムが崩れていた人はもう学校のリズムに戻れましたか？よい生活リズムは、健康な体を作るためにとても大切です。

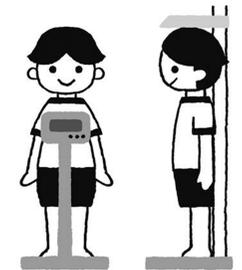
なかなかできない人は、まず早く寝ることから始めましょう。早く寝るためには、昼間にしっかりと勉強・運動をして、寝る前はゲームやスマートフォンの明るい光を見ないことが大切です！

9月の計測がありました！

9月5日～8日の間に9月の計測をしました。みなさん、自分の身長・体重はどのように変化していましたか？それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。計測の結果についておうちのひとと話をしてみましょう。

今回の計測で、体重が変わらなかったり、減ってしまった人もいたと思います。夏バテなどで食欲がなくなっていませんか。

まだまだ暑い日が続きます。好き嫌いせずにしっかりと食べて、パワーをいっぱいつけてくださいね。



くがっこのか きゅうきゅう ひ = 9月9日は救急の日 =

けがを予防するには、どんなところに危険がひそんでいるかを知ることが大切です。学校・登下校中・家などの生活の中にひそんでいる危険を知って、けがを防ぐようにしましょう。

また、慌てたり、ふざけたりしているとけがにつながります。気をつけましょう。

使いすぎ症候群に注意

痛みがあるときは、無理せずに休もう



くがっこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



～保護者の皆様へ～

定期健康診断受診の記録をお渡ししています！

9月5日～8日の間に行った計測の結果を「定期健康診断受診の記録」にてお渡ししています。お子様から「定期健康診断受診の記録」を受け取られましたら、内容を確認いただき、各御家庭で保管してください。

配布時に使用したクリーム色の封筒の裏にあるチェック表【9月】の欄に記入の上、封筒のみ御返却ください。

定期健康診断の記録			
	春	9月	1月
1年			
2年			
3年			
4年			
5年			
6年			

当てはまる学年の【9月】にチェックをお願いいたします！

〇〇〇大人にも子どもにもごほうびを♪〇〇〇

夏休み、お子様と触れあったり向き合ったりする時間はとれましたでしょうか。お子様にたくさん頑張らせたな、と思ったらいつもよりたくさん褒めてあげてください。そして、保護者の方がお疲れのようでしたら、ぜひ自分にもごほうびを。特に次の長期休み（冬休み）まで約3ヶ月もあります。親子共々、疲れがたまってくるかもしれません。親子関係のバランスを上手にとりながら、楽しく過ごせるようにしていただけたらと思います。保健室からもサポートさせていただきます。9月から引き続きどうぞよろしくお願ひいたします。

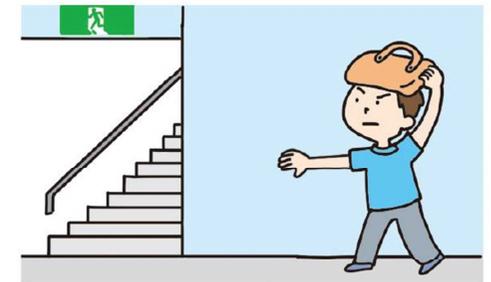
外出先での地震対処法

9月1日は防災の日です。大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。

もし、こんな場所にいるときに起こったら...？御家庭でも話合い、共有していただければと思います。

地下街

かばんなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

映画館・劇場

かばんなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路を確認しておきましょう。

AEDのある場所をおぼえておこう！



まだまだ熱中症に注意

