

ほけんだより9月

令和7年9月1日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

夏休みが終わり、9月になりました。楽しく、充実した時間を過ごすことができましたか？一人一人過ごし方は違ったとしても有意義な44日間となっていればいいなと思います。ただ、きっとこの長い夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人も多いのではないのでしょうか。最初は朝起きるのが辛いかもしれませんが、これから運動会の練習も始まります。普段の規則正しい生活リズムに戻せるよう、少しずつ体を慣らしていきましょう。

今月の保健目標

すす うんどう からだ きた
進んで運動して体を鍛えよう



【今月の保健行事】

～身体測定を行います～

日にち	学年
9/2 (火)	低学年
9/3 (水)	中学年
9/5 (金)	高学年

<身体測定を受けるときのお願ひ>

- 身体測定を受けるときには体育着を着て行います。身体測定当日は、**体育着を忘れずに持ってきてください。**
- 髪の長い子は、髪を結ぶときにはポニーテールなど頭の中心には結ばず、二つ結びなど横に結ぶようにしてください。

9/9は救急の日！学校内にひそむ、けが・事故のキケン

学校では、いろいろな場所でけがが起こります。これを少しでも減らしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事です。たとえば、体育館やサブグラ、上グラは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなります。また、他にはこんなところがあります。



！ ろうかの曲がり角



！ かいだん



！ 出入口(とびら)

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、減らすことができるはず。校内での過ごし方、一度ふり返ってみてくださいね。

運動会練習が始まります～熱中症予防に関するお願い～

これから少しずつどの学年も運動会に向けた練習が始まりますが、今年もまだまだ気温の高い日が続きます。2学期の最初のうちは、暑さに体が慣れていないことから熱中症になる可能性が高まることも考えられます。そのため、以下のことについて、お子さんの服装や持ち物、健康観察等ご配慮をお願いいたします。



朝食は必ずとるようにしてください。朝食で塩分・水分がとれます。



十分な水分、汗拭きタオル、帽子を忘れずに持たせてください。



夜は早く寝て、1日の疲れがとれるように十分に睡眠時間を確保してください。



登校前に体調に変わりないか、健康観察をしてください。

9月1日は防災の日

地震や台風、大雨など、災害のニュースを耳にすることが多くあります。災害は、いつ起きるか分かりません。防災の日を機会に家族で身を守る方法や避難する場所などを話し合ってみるといいかもしれませんね。

どんなことを話し合うの？

- ・家の中の安全な場所、身の守り方
- ・家族が離れ離れになった時の連絡方法、待ち合わせ場所
- ・避難場所、避難ルート
- ・家の周りの危険な場所、台風や洪水の場合も考えましょう。

家族みんなで1年に一度チェックしておきましょう。



色覚検査について

大島町では、1，4年生の希望者を対象に色覚検査を行うことになっています。

本校では9/9(火)に対象の児童全員に希望調査票を配布いたしますので、希望の有無を担任までご提出くださいますようお願いいたします。

◎色覚検査とは・・・

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色の見え方が異なる人の割合は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）といわれています。色覚異常は、色がまった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、職業選択をするにあたり、「色」に関わる仕事などでは、制限が残っている場合もあります。

また、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、配慮が望まれます。