



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標
せいかつ
生活のリズムを
つく
作ろう

令和8年9月1日
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月はまだ暑い日が多く、夏休み明けで生活リズムも変化するため、疲れがたまりやすくなる時期です。生活リズムを取り戻せるようにご家庭でもお声がけをよろしくお願いします。また、運動会の練習も始まります。安全に2学期を過ごせるよう、子供たちの様子を一緒に見守っていただけたらと思います。今学期もよろしくお願いします。

【身体計測・臨時検診を実施します】

<身体計測>

9月 2日(水)	6年生
4日(金)	5年生
7日(月)	4年生・3-1
8日(火)	3年生
9日(水)	2年生・4-1
11日(金)	1年生

<歯科検診>

9月 10日(木)	2・3・4年生
17日(木)	1・5・6年生

<宿泊前事前健診>

9月 4日(金)	6年生
----------	-----

*検診の状況により、下校時刻が10分程度遅くなる可能性があります。

身体計測・事前健診の際は、忘れずに体育着を持参させてください。身体計測の結果は、後日お渡ししますので、お子さんと一緒に確認していただき、ご自宅で保管をお願いします。

また、歯科検診の結果は、病院受診に該当する場合のみお渡しします。お知らせを受け取りましたら、なるべく早めに歯科医院を受診していただければと思います。なお、今回は臨時検診ですので、学校及び病院での欠席者検診は行いません。なるべく欠席のないようにご留意ください。

【運動会の練習が始まります】

運動会練習にあたり、普段よりも体を動かす機会が多くなります。まだまだ暑い日が続くことも予想されますので、十分な量の水分と汗拭き用タオル等の準備をお願いします。

【足回りのチェックをお願いします】

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っているでしょうか。小さすぎてかかとを踏んでいたり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態になっていたりしないでしょうか。サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

体育の授業でも安全に運動ができるように、外靴・上履きともにご確認をお願いします。

児童のみなさんへ

夏休みが終わり、いよいよ2学期の始まりです。夏休み中に、普段より遅くまで起きていたり、なかなか起きられない日があったりしたのではないのでしょうか。学校モードに切り替えられるように、生活リズムを取り戻しましょう。



9月からは、みなさんが楽しみにしている運動会の練習も始まります。朝ごはんを食べていなかったり、睡眠不足だったりすると、体調不良につながり、いつもの力を出すことができません。まずは、2週間意識して生活リズムを取り戻せるようにしていきましょう。



「やる気はあとからついてくる！」

やらなければならないのは分かっているけれど、やる気がでないという時もありますよね。そんな時には、軽くてもいいのでまずは5分だけ軽く動いてみましょう。たった5分でも体や心が動き出すと、だんだんやる気が広がってきます。『ちょっとだけ』を大切にしましょう。



9月9日は、救急の日です。遊んでいて自分がけがをしてしまったとき、友達がけがをした時、応急処置の方法を知っていると、慌てずに対応し、自分も誰かのことも助けることができるかもしれません。改めて、けがをしたとき・具合の悪い人を見つけたときに自分ができることはなにか、考えてみましょう。



やけど：水道水でよく冷やす

氷より水道水のほうが、皮ふにやさしく熱をとってくれるので、やけどの時は、すぐに水道水で冷やし、熱を逃がします。

目にゴミや砂が入った：水に顔をつけてまばたきをする

目をこすってしまうと、瞳を傷つけてしまうことがあります。目には、まばたきと涙でゴミを洗い流す働きがあります。



すり傷：水道水でよく洗う

傷口に砂がついたままだと、ばい菌が増えてしまいます。なるべく早く洗い流しましょう。

傷口に消毒液は使っていないの？

傷口には、傷を悪化させるばい菌と体を守ろうとする良い菌がいます。消毒液をつかうと、どちらの菌もやっつけてしまいますが、水道水で洗うと、良い菌は残して、ばい菌だけ洗い流すことができます。