

# ほけんだより 9月号

令和6年8月30日  
墨田区立言問小学校  
校長 中嶋 保徳  
保健室

今年の夏は猛暑が続きましたが、皆様体調は大丈夫でしょうか？夏休みとはいえ連日の暑さで夜の睡眠が浅かったり、食欲が落ちてしまったり、屋外での活動が制限されることが多く体力が落ちてしまったり、健康面は心配なことが多かったことと思います。それでも長期の休みならではの経験を積み、一回り成長した子供たちの姿をみることを楽しみにしています。

9月に入っても残暑は厳しそうです。水分の補給や朝ごはんをしっかりと食べてくること、涼しい服装、睡眠時間の確保等もうしばらく熱中症対策を何卒よろしくお願いいたします。休み明けは、体調の変化に注意が必要となる時期になります。何か心配なことなどありましたら、どうぞ保健室までお声がけください。



## 9月のほけん行事

3日（火）発育測定開始・・・身長と体重の測定です。測定は体育着で行いますので、忘れないようにしてください。測定の結果はA4サイズの用紙でお知らせします。前期の終業式の日に通達表と一緒に配布しますので、そのままご家庭で保管してください。

3日（火）2年 4日（水）3年 5日（木）1年4年 6日（金）5年6年

17日（火）5年高遠移動教室事前健診・・・1週間前から体温など体の状態を健康観察表に記録しましょう。健診当日は健康観察表を見ながら問診と診察があります。忘れずに持参してください。

## 健康貯金カードについて

夏休み明けに今年も「健康貯金カード」の取り組みをお願いいたします。9月3日（火）からの一週間となります。一週間の取り組みが終わったら児童の感想と保護者の方の感想もご記入いただき、提出をお願いいたします。

～発育測定時の保健指導～

発育測定の前に、各学級で保健の話をしてします。9月の生活目標は「規則正しい生活をしよう」です。規則正しい生活の基本となる睡眠についてお話しします。

低学年：「めざましさんたびにでる」という紙芝居をもとに話をします。朝起きることが苦手な主人公のめざましさんがついに旅に出て、すっきり目覚めるために必要な方法を学んでいきます。旅先でどんなことを教えてもらうのでしょうか!?眠りの大切さとすっきり目覚める方法についてのお話です。

中学年：いろいろな動物はどれくらい眠るのかな？小学生は何時間眠るといいの？睡眠の効果やぐっすり眠るために気を付けることについて話をします。

高学年：私たちの行動を司っている脳、脳の活動が活発になるためには「セロトニン」という物質が鍵を握っています。「早寝早起き朝ごはん」でセロトニンマンを増やそう！というお話です。

## 足の健康のためにくつ選びのポイント

9月に入ると、10月実施の運動会へ向けて、練習が始まります。走ったり跳ったり運動する機会が増えますので、お子様のくつが合っているか確認をお願いいたします。

ひもをわざとゆるめたり、かかとをつぶしたりしてはくのは、転倒によるけがなど思わぬ事故につながるので、絶対にやめましょう！

**つま先** 少しゆとりがあり、指をぜんぶ動かせる

**ころ** ひもやベルトでかんたんにちょうせつできる

**かかと** あしをしっかりとささえられる

**そこ** あしうごきのあわせてまげられる

●ちい小さすぎると→ゆび指やころがあたってこすれ、あし足をいためます

●おお大きすぎると→あし足がくつの中で動いたり、なかかかとがぬけたりします