

ほけんだより

令和6年9月2日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
No.5 養護教諭 水木 彩佐

夏休みが終わり、学校生活が始まります。心も体も学校モードに切り替えられるようご協力をお願いします。夏休み明けの疲れを引きずったままだと、これから秋にむかう気候の変化も影響して、「秋バテ」になってしまいます。規則正しい生活と気候に合わせた服装を心がけて、元気にすごしましょう。

9月の予定

9月2日～9月7日 発育測定週間

*歯科・口腔に関する保健指導も合わせて行います。

9月9日（月）～ 給食後のうがい開始

*うがい用のコップ（プラスチック製の割れにくいもの）の準備をお願いします。ランチョンマットの袋に入れてください。

9月24日（火）～ 給食後の歯みがき開始

*歯ブラシ・コップの準備をお願いします。
歯みがき粉は使いません。

保護者会でも
お伝えします

10月23日（水） 学校保健委員会 3校時（10:30～11:15）児童・保護者参加
学校歯科医 丸山寿美子先生の講話

詳細は、後日 C4thHome & Schoolにてお知らせします。
歯科医師に質問もできます。
ぜひ、お越しください。

相談窓口紹介カードについて

東京都教育委員会が作成している「相談窓口紹介カード」を配布しました。

いじめ、友人関係、学校生活、不安や不満等自分だけで解決できない時は、まずは保護者や先生等、身近な大人に相談することが大切です。もしも身近で相談できない場合は、相談機関があり、電話相談等ができるということも知っておくために、このカードはご家庭で保管しておいてください。なお、相談窓口は保護者の方も活用することができます。

また、この機会にいじめの防止や、SNSの適切な利用等について、お子様と話し合ってみてください。

登校許可証・登校届について

出席停止期間が定められている感染症にかかった後、登校を再開する際に提出をお願いしています。

教育委員会より C4thHome & Schoolで連絡があったとおり、9月1日より、アデノウイルス感染症に対応した様式に変更されました。足立区HP、本校HPからダウンロードできるほか、学校からお渡しもできるので、必要時にはご連絡ください。

9月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」「身の回りをきれいにしよう」



- 翌日の準備をして、決まった時間に寝る
- 寝る前は、スマホやゲームを控える
- 朝は余裕を持って起きる
- 朝ごはんをゆっくり食べる



9月1日 防災の日

知っておくと安心

もしもの時に備えて、学校や自宅、よく行く場所等の設置場所を確認しておくに役立ちます。



9月9日 救急の日

ケガを防ぐために



★ 週に1回は、爪を切る

爪が長いと活動中に割れたり、人をひっかいたりする危険があります。

★ 靴のサイズを確認する

靴擦れ、脱げてケガをする可能性があります。



★ 朝食を必ず食べる

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。水分補給も忘れずに。

★ 睡眠時間を確保する

寝不足だと判断力が落ち、ケガにつながりやすいです。



★ 準備運動をする

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■ 体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■ 神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■ 可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

