

ほけんだより



令和6年9月 東久留米市立第五小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか。お休みの間に「睡眠」の大切さについて、お医者さんから学ぶ機会がありました。規則正しい生活は「早起き・日光・朝ごはん」を守ることが大事だそうです。体内時計が狂わないように、「起きる時間」を固定し、「日光」を浴びて身体のスイッチをONにさせ、「朝ごはん」でエネルギーを取ることが大切とお話されていました。

2学期からも元気に過ごすために上の3つを心掛けてみましょう。



*夏休みは「お寝坊さん」ばかり？
寝る日が遅くなった日も、同じ時間に起きるようにしましょう！



9月も厳しい暑さが続きます。引き続きお子さまの体調チェック、水筒の持参、汗ふき用のタオルを持って来るなどご協力をお願いいたします。

9月の予定

◆2学期の身体測定について

体育着で測定します。髪の毛の長い人は身長計に当たらない髪型（×ポニーテール等）でお願いします。

5日(木)	1, 3, 5年生
6日(金)	2, 4, 6年生

※健康カードをまだお持ちの方は至急提出をお願いします。

◇口腔衛生指導を実施します

27日(金) 3, 6年生

歯科衛生士さんが学校に来て、歯みがき指導を行います。

今年度から「染め出し」指導が再開されたので、持ち物の準備のご協力をお願いします。



◆色覚検査の希望調査を行います

10月に色覚検査を実施予定です。4年生には希望調査票をお配りします。他の学年で希望されるかたは「連絡帳」等で担任にお知らせください。
※令和4年度、5年度に検査を受けた児童は検査対象外となります。
希望者のみで実施しますので、授業開始前か放課後に実施する予定です。放課後の実施時は帰宅時間が少しだけ遅くなりますのでご了承ください。

希望調査配布
9月17日(火)
希望締め切り
9月27日(金)

9月1日は
防災の日
おうち

地震対策

おうちの人と確認してみよう!



寝室

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない



本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

* 1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」、また1日を含む1週間は「防災週間」とされています。防災の日が制定されたのは、日本が自然災害の多い国であることと関係しています。日本では、地震や津波・高潮・台風・豪雨・洪水など、自然災害が少なくありません。そのため、災害に対する認識を深めることを目的に、1960年に制定されました。9月1日なのは1923年に大被害をもたらした「関東大震災」に由来しています。

災害はいつ何時起こるか分かりません。今年の夏休みは急な豪雨、落雷により交通機関に影響が出たこともありました。そのため、万が一に備えて防災対策をしておくことが大切です。ハザードマップや避難場所とそのルート、防災グッズを確認する機会にしましょう。



非常用持ち出し袋

* 9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。自分がけがをしてしまった時、けがをしてしまった人を手当てするために応急手当の仕方を覚えておきましょう。ケガの予防のために体を動かす前の準備運動や夜更かしをしないこと、交通ルールを守ることとても大切なことです。

運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

魔の時間帯に注意!



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時~19時台の間。時期によっても違いますが「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目その変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

- 交通ルールを守る
- 白など明るい服装で出かける
- 反射材やライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

