

令和7年9月1日  
調布市立第一小学校  
校長 樋川 宣登志  
養護教諭 深堀 陽香  
伊藤 沙恵

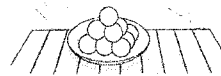
がつ ほけんもくひよう

9月の保健目標

きそくただ

せいかつ

## 規則正しい生活をしよう



2学期が始まりました。学校を楽しみにしていた人もいれば、夏の疲れが残っていたり、不安や気がかりがあったりする人もいるでしょう。体と心を整えるポイントは、まずは規則正しい生活です。朝、しっかり太陽の光を浴びて「セロトニン」という幸せホルモンを出すと体の調子が良くなり、夜ぐっすり眠れます。

心配なことがあれば一人で悩まずに、近くの人に相談してください。2学期もみなさんが笑顔で過ごせるように、保健室も応援していきます！

学校ではスクールカウンセラーと話をすることができます。

また、保健室の前にはSOSミニレター、相談シートなどがあります。

☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た

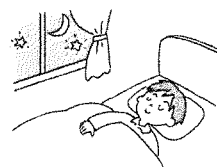
☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った

☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった  
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)

☐ 夕ごはんを食べた



## 学校で安全に過ごすために

1学期、保健室の「けが」での来室は628件ありました(昨年度より48件増)。「ハインリッヒの法則」では、重大な事故の背景には300件のヒヤリハットがあるとされています。

事故を減らせるように、こんなことに気を付けましょう。

### 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気を付けましょう。

### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



## もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- |                                                    |                                               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい      | <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると、気持ちが悪くなる           | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い                |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる       | <input type="checkbox"/> 食欲がない                |
| <input type="checkbox"/> 少し動くとき心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | <input type="checkbox"/> おなかが痛い               |
|                                                    | <input type="checkbox"/> 体がだるい・疲れやすい          |
|                                                    | <input type="checkbox"/> 頭痛がする                |
|                                                    | <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい            |

## AED

学校のAED(自動体外式除細動器)

どこにあるか、知っていますか?

☐ 体育館の入口

☐ 職員室



知っていることで助かる命があるかもしれません。学校以外にも駅、ショッピングモール、プール、体育施設などに行ったらぜひ探してみましょう。

## 保護者のみなさまへ

### ■ 2学期の身体測定を行います ■

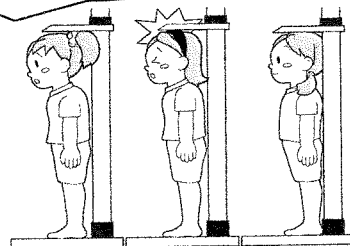
- ・ 体育着で測定します。
- ・ 正しい測定と時間短縮のため、髪型にご協力ください。自分で結び直せない場合は、ご家庭で測定しやすい髪型にしてください。

\*\*\*\*\*

- ・ 測定が終わりましたら「身長・体重結果のお知らせ」を配布します。
- ・ 急に体重が減った・増えた、著しく身長の伸びが悪い、ちょっと急に伸びすぎでは？・・・などの気付きは、なんらかの異状による場合があります。（もちろん、個人差もあります。）

ぜひお子様と一緒に成長を確認して、お気付きの点は学校や医師へご相談ください。

×カチューシャやポニーテール  
×高さの出るあみこみなど



### ■ 緊急連絡先・持ち物・薬の確認をお願いします ■

#### 〈持ち物〉

- ・ 体育着、靴のサイズ、状態などを確認してください。
- ・ 持ち物にはすべて記名をお願いします。早退等、本人以外が帰りの準備をすることがあります。（特にタブレットケース、水筒、傘、外履きに記名がありません。）
- ・ かかとがつぶれた上履きは危険です。買い替えをお願いします。

#### 〈お薬〉

- ・ 内服薬、エピペンなど学校で必要な薬は、児童と一緒に使用期限、保管場所、使い方を確認して確実に持たせてください。

#### 〈緊急連絡先〉

- ・ 変更がありましたら連絡帳等でお知らせください。

その他着替えなど保健室でお預かりする必要があるものは、連絡帳等に記載の上、持たせていただくようお願いします。

### 初経指導について

第一小では学年の発達段階や行事に合わせて初経指導を行っています。今年度は5・6年生の女子を対象に移動教室前に、実際に生理用品を手に取ったり、マナーについて考えたりする予定です。

成長を互いに喜び、安心して迎えることができるように準備したいと思います。

個別の相談、男子の発達に関することもお気軽にご相談下さい。



### よくあるご質問 「色覚」Q&A

学校における色覚検査は、平成15年度に必須項目から削除され、希望者のみ実施をしていました。しかし児童自身が色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職の時初めて就業規制に直面する事態や、色覚異常や検査について周知が十分に行われないという指摘が増加しました。

そこで平成26年に学校保健安全法施行規則が改正され、より積極的に希望者への検査や周知を図ることや、教職員が色覚に関する正確な知識をもち、適切な指導を行うようにすることが通知されました。

#### よくある誤解

- ◇色覚異常だと、全く色がわからない？  
→見え方・程度に個人差があります。
- ◇運転免許がとれない？  
→ほとんど問題なく取得できます。
- ◇希望の仕事に就けない？就職に不利？  
→最新の情報で判断を！不要な制限は年々撤廃されています。



保護者の方からの「？」にお答えします！

#### ・・・色覚検査予定・・・

希望調査配布…9月1日（月）  
検査日…9月25日（木）

調布市では4年生対象に希望調査を行います。他学年でも希望される方は検査を受けることができます。連絡帳等で担任にお知らせください。

#### アプリ「色のシミュレータ」

<http://asada.tukusi.ne.jp/cvsimulator/j/>

1型色覚、2型色覚など4種類の色の見え方を、スマートフォンのカメラを通して体験することができます。保健室の掲示物などは、見えにくさがないか、アプリを使って確認しています。

