

ほけんだより 9月

2学期が始まりました。始業式では、みなさんの元気な様子が見られて安心しました。今年は8月に入ってすっきりしないお天気が続きましたが、みなさんは楽しい夏休みをすごせましたか？

風邪をひいている人もいます。生活リズムを整え体調を崩さないよう注意しましょう。

8. 9月の保健行事

8月29日(火)	身体計測(5, 6年生)
30日(水)	身体計測(3, 4年生)
31日(木)	身体計測(1, 2年生)
9月29日(木)	移動教室事前検診(5年生)

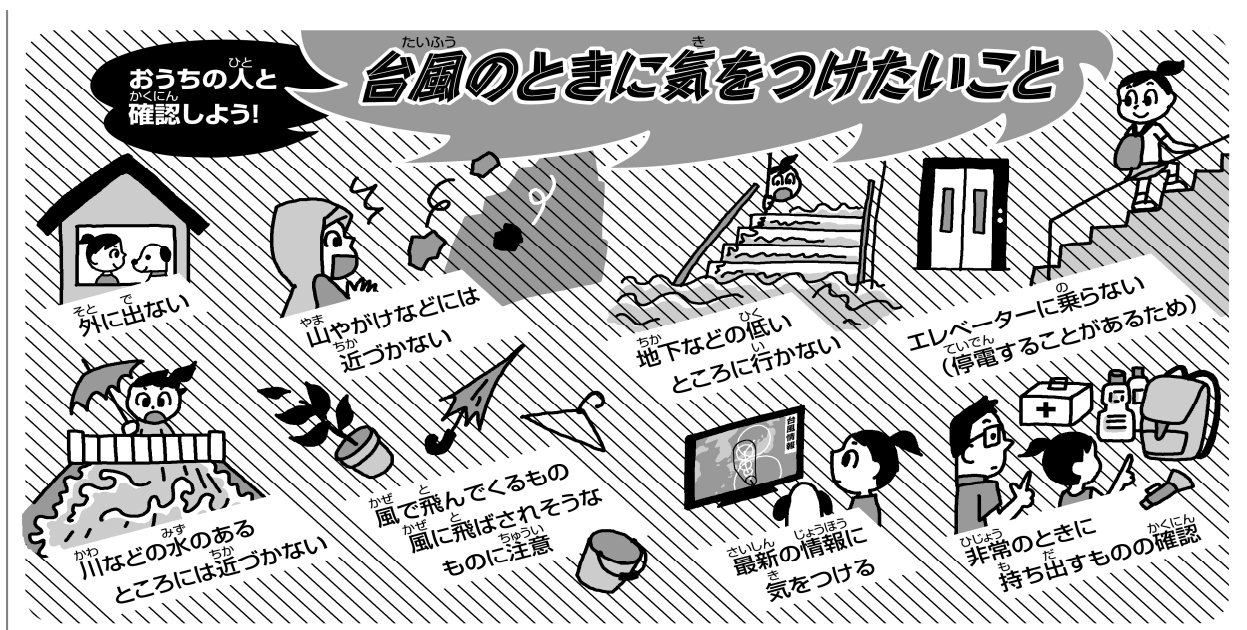
色覚検査について

調布市では、昨年度より小学4年生の希望者と中学全学年の希望者を対象に色覚検査を実施しています。4年生にはお知らせを配布いたしますのでご確認ください。また、昨年度検査をしておらず、保健調査で色の見え方が気になると回答された(保健調査の項目に○をつけた)方にもお知らせをお渡しいたします。説明をご覧の上、希望調査の提出をお願いいたします。

お知らせが手元に届かなかった方で、検査の希望がある方がいましたら、連絡帳などでお知らせください。直接養護教諭(山口)あてにご連絡いただいてもかまいません。

台風シーズン到来

ここ数年、関東地方にも強い勢力の台風が上陸することが多くなっています。急な雷雨も多くなっています。台風の時の安全対策についてもぜひおうちの人と話し合っておきましょう。



9月の保健目標

「生活リズムを取り戻そう」

夏は日が長く、ついつい夜型になっていませんか？ 早起きして朝たっぷりの日差しをあびると、夜スムーズに寝ることができます。まだまだ、暑い日が続きます。日差しのたっぷりある夏は成長のチャンスです。日中たくさん活動して、ぐっすり寝るように心がけましょう。

「9月1日は防災の日」「9月9日は救急の日」

9月は防災の日と、救急の日があります。家の救急箱の点検や防災用具の点検、災害対策など、あらためて子供たちと一緒にしてみませんか。

ここにも！！

学校内にひそむ「けが・事故」のキケン

学校では色々な場所でケガが起こります。これを少しでもへらししていくためには、まず、どこでケガが起こりやすいのか知っておくことが大切です。たとえば、体育館やグラウンドなどは体をたくさん動かすところなので、ケガは多くなります。また、ほかにはこんなところがあります。



△ ろうかの曲がりかど

△ かいだん

△ 出入り口（とびら）

△ 教室の机

こうした場所のケガは、一人ひとりが「向こうからだれかが来るかも」「走ってころんだら・・・」と、少し気をつければへらすことができるはずですよ。

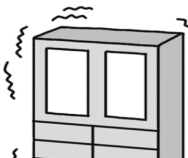
地震のとき、まずは頭を守ろう！

家の中では



丈夫な机の下などに身をよせる

家具や窓ガラスから



外では



しゃがんで、かばんや両手で頭をおおう

建物の、ブロックべいから

