

ほけんだより 9月号

令和7年9月1日
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

まだまだ暑さの残る日が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。夏休みがもうすぐ終わり、学校生活が再び始まります。生活リズムを整え、心と体の準備をしっかりと整えていきましょう。

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です。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掛けください。

季節の変わり目は、心も体も揺らぎやすい時期です。無理をせず、自分のペースで少しずつ整えていきましょう。

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。

くつの中で指先がきゅうくつでなく動かせるか、ひもの長さがちょうどよいか、かかとがしっかりしているか、そこはある程度のクッション性があり、足の動きにあわせて曲げられるかなどがポイントです。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！

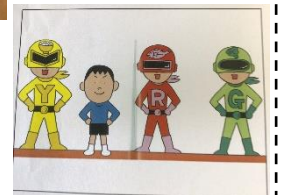


9月のほけん行事

2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サイズ用の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。

2日（火）3年 3日（水）4年 4日（木）1年2年 5日（金）5年6年
発育測定の前に、各学級で保健の話をして、規則正しい生活リズムのなかから、食事についての話です。

低学年：「ばっかりくん」という紙芝居をもとに話をします。からあげばかり食べるばっかりくん、おなかはいっぱいになるけどそれでいいのかな？好き嫌いしないで食べることの大切さを話します。
中学年：バランスのとれた食事とはどんな食事でしょう？赤・黄・緑の食レンジャーが登場し、説明します。



高学年：よくかんで食べることの大切さについて、時代とともに変わってきた食事内容にふれながら話します。



健康貯金カードについて

今年は、生活リズムを整え、スムーズに9月をむかえられるように、8月25日（月）からの取り組みをお願いいたしました。一週間の取り組みが終わりまし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。