



けんこうでつよい子



夏休みはいかがでしたか？台風を心配したの2学期スタートになりました。近年、大きな台風や、ゲリラ豪雨も多く発生していますね。予報がある時、大雨の時は、靴下の替えや、着替えがあると体が冷えるのを防げます。



令和6年9月3日 杉並区立高井戸第三小学校 保健室

今年は8月7日が立秋でした。立秋の次の日から残暑と呼ばれます。まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意が必要です。水筒とハンカチを持ってくるようにしましょう。



9月の行事予定



9/2(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
始業式	計測 (1・6年)	計測 (2・5年)	計測 (3・4年)	

計測後、身長体重の記録をお渡しいたします。ご家庭で成長の様子を話題にしていだければと思います。



9月の保健目標



生活リズムをととのえよう

夏休み、学校に登校するときと同じ時間に起きていなかった人もいます。生活のリズムが整わないと体調を崩しがちになります。そのために欠席し、学期はじめは学校生活に不安をもつなど、心にも影響が出てしまうケースもあります。

どんなことも心身の健康が大切です。子供たちの毎日の笑顔が続きますように、保健室でもお手伝い出来たらと思っています。



けがをふせごう



9月はまだ台風が来たり、ゲリラ豪雨にあたりすることもあると思います。

雨の日の歩き方を考えよう

- ・傘をさしていると、周りが見えにくい。
- ・強風で傘がさせなくなる、物が急に飛んでくる。
⇒前をよく見ることはもちろん、周囲にも注意しましょう。
- ・雨が止んだ後、傘で遊んでいる。
⇒傘の持ち方に気をつけましょう。
- ・道路に水があふれている。
⇒近づかないようにしましょう。先生や、おうちの人など大人に伝えましょう。



けがを予測して防げるような行動をしよう

- ・廊下や階段で走ると衝突や、踏み外しのきけんがある。
- ・通学路で走ると、ランドセルなどの重みも加わって、けがが大きくなる。(1学期に数件、受診しました。)



「バナナうんちで元気な子！」

～生活リズムを整えよう～

9月6日(金)に1年生が「バナナうんちで元気な子」～生活リズムを整えよう～の授業を受けます。日本成人病予防協会の「子ども生き生き食育チーム」の方々がお見えになり、食育の勉強をします。

早寝早起き朝ごはんの生活リズムが乱れている子どもは、体内での消化・吸収・代謝・排泄がうまくいっていないことが多いそうです。

内容
・早寝早起き朝ごはん

・食物の選び方・体の消化・吸収・代謝・排泄の仕組み

・便の種類

