ほけんだより 9月

令和７年９月５日（金）　NO.7　万場小学校　保健室

２学期が始まって１週間がたちました。学校モードの生活にはなれてきましたか？２学期は運動会や修学旅行、さつまいもの収穫祭など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調をくずさないように「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気にすごしましょう！

9月の保健目標・・・けがに気をつけて運動しよう！

運動会の練習がはじまります！

水分ほきゅう！

運動会練習では、いつもよりたくさん汗をかきます。「のどがかわいたな～と感じたときには、すでに体はカラカラの状態です。のどがかわいていなくても、練習の前や休けい時間に必ずお水やお茶、スポーツドリンクを飲みましょう。補充用の水分を用意できるとよいと思います。

はやくねる！

すいみん不足の人は、熱中症になりやすくなってしまいます。練習中に集中力がきれてケガをしてしまうかもしれません。運動会練習中は、いつもより早めにねて、体力をしっかりと回復しましょう。

あさごはん！

朝ごはんを食べないと、頭も体も動きません。エネルギー不足のまま運動すると、体調をくずしてしまいます。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。たくさん動いて筋肉のつかれがたまったときは、くだもの（ビタミン）を摂るのがおすすめです！

9月1日は防災の日

おうちの人と

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

水と食料
支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの

おうちの方へ

＊　健康カードの確認をお願いします　＊

本日、健康カードを配付しました。８月２９日（金）に行われた発育測定（身長・体重・視力）の結果が記入されていますので、お子さんと一緒に成長の様子を確認してください。確認後は、保護者印を２学期の欄に押していただき、**9月12日(金)**までに担任へ提出をお願いします。

＊　靴や服のサイズ確認をお願いします　＊

夏休みを終え、身体の成長が大きかった児童もいるようです。うわばきや運動靴、体育着のサイズが合っているか、ご家庭で確認をお願いします。

＊　１年生を対象に色覚検査を実施します　＊

先天性色覚異常は、医学的に男子の約５％（20 人に１人）、女子の約 0.2％（500 人に１人）の割合にみられるといわれています。先天性のため、視力のように年々状態が変化するものではありません。

今年度も１年生の希望者を対象とした色覚検査を実施します。本日、健康カードと一緒に希望調査用紙を配付しました。希望の有無をご記入の上、**9月12日(金)までに健康カードと一緒に**学校へ提出してください。