

ほけんだより 9月

杉並区立高井戸第四小学校

令和4年9月6日(火)

校長 加納 直樹

養護教諭 横山 美佳

夏休みが終わり、2学期が始まりました。登校した子供たちの声が聞こえ、学校の日常が戻ってきました。夏休みの直前に新型コロナウイルス感染症の感染者数が増え始め、夏休みの最初に予定されていた夏季水泳などが中止となりました。そんな中でも、制限のなかった久しぶりの夏休みで、ご家族で、楽しい休みを過ごしたことと思います。

しかし、まだまだ感染者が収まらず、誰が感染してもおかしくない状況にあります。先週末からは、始業式に欠席する連絡が入るようになりました。残暑がきびしい日もあるかと思えます。水筒の準備やマスクの予備など、改めて、学校という集団の場で、感染症対策を緩めることなく、教育活動を続けていけるようにしていかなければと思っています。ご家庭では、引き続きの健康観察と記録のご協力よろしくお願ひします。

今月の保健行事

日	曜日	学年	行事
5	月	1・4年生	計測 体育着を忘れずに
6	火	2・5年生	持たせてください。
7	水	3・6年生	※クラスによって時間割の都合で、学年の実施にできない場合もあります。
9	金	2年生	色覚検査申し込み締め切り
21	水	6年生	視力検査
22	木	5年生	
26	月	4年生	
27	火	3年生	
28	水	2年生	
29	木	1年生	

- 2年生の保護者の皆様へ 9月9日(金)まで、
「色覚検査について」を配付しました。希望制の検査です。
- ① 「希望します」「希望しません」のどちらかの にレ点をする。
 - ② 結果のお知らせの受け取り方法について にレ点をする。
郵送を希望する人は住所を記入する。
 - ③ 希望する人は保護者印を忘れずに押印する。 よろしくお願ひします。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう



9月9日は
救急の日

傷口を洗って
保健室に来て
ください



ケガをしたときは、



カラダのチカラ～自然治癒力

人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広く“自然治癒力”といいます。ちょっとした傷や体調不良がある程度の時間で治るのは、この力によるもの。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動や体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることで、病気やけがの予防だけでなく、早期回復にもつながるのです。



防災とセットで取り組む減災

9月1日は約100年前関東大震災が起こった日です。地震に限らず、この夏は全国で豪雨による洪水被害がたくさんありました。ご家庭の防災用品を点検・確認する機会としてください。

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。

とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。

減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。「起こさない」ための努力、そして、起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

