

ほけんだより



令和 7年 9月 1日

たけんしょうがっこう
田検小学校 保健室

ながなつやすおなにとくたのじゅうじつじかんす長かった夏休みが終わりました。何かに取り組み、楽しく充実した時間を過ごせたでしょうか？でも、

けんこうだいいちがっこうじこれんらくあんぜんす健康第一です。学校への事故やケガの連絡はなく、安全に過ごせたことにホッとしています。

さあ、今日から新学期！中学校との体育大会、他の小学校との集合学習、遠足…楽しい行事がたくさん待っています。生活のリズムを整えて、がんばっていきましょう！

秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



こんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しづつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



新型コロナウィルス感染症が増えています

新型コロナウィルス感染症が9週連続で増加しています

います。夏と冬に感染者が増加するのは『部屋を閉め

きりってエアコンを使うから』と言われています。エア

コンを使う場合には、定期的に換気をするか窓を少し

あ開けるようにしましょう。

また、手洗いも大切です。手を水で洗うと、手の平

たいおんちょせつけっかんの体温を調節する血管が

ひ冷やされて体温の上昇を

おさえ、熱中症予防にも

なります。



タブレット
つか
を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていますか？
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくくないですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように気をつけて使いましょう

9月の保健行事

日	曜日	対象	内 容	備考（御協力いただきたいこと）
8 月	月	1・2年生	身体計測	身長計に当たらない髪型
			視力検査	眼鏡使用者は眼鏡持参
12 金	金	5・6年生及び申込保護者	村学校保健会	下記参照
19 金	金	3・4年生	身体計測	身長計に当たらない髪型
			視力検査	眼鏡使用者は眼鏡持参
26 金	金	5・6年生	身体計測	身長計に当たらない髪型
			視力検査	眼鏡使用者は眼鏡持参

令和7年度 村学校保健会の活動について

昨年度の取組を継続し、今年度もメディアコントロールについて取り組むことになりました。

9月12日（金）14:00～15:25に宇検村生涯学習センター（元気の出る館）において、児童生徒の健康に関する講演会が行われます。参加については、1学期に配布した案内の下方を切り取り9月5日までに学校へ御提出ください。なお、この会は第2回学校保健委員会と兼ねております。

また、今年度も11月の家庭学習強調週間にメディアコントロールチャレンジが計画されています。昨年度の取組に加え、睡眠についても取り組むことになりました。詳細については後日御案内致しますので、御協力のほどよろしくお願ひいたします。



体育大会の練習が始まります

まだまだ暑さの厳しい中、体育大会の練習が始まります。暑さ対策のために体育館で練習をすると、冷水機までの距離が遠くなかなか利用できません。また、中学校での合同練習も行われます。いつでもどこでもすぐに水分を補給できるよう水筒の準備をお願いします。できれば、おうちの方に頼らず、少しづつ自分で準備や片付けができるようになれば…と思います。

病院受診について

1学期の終わりに、検診の結果により病院受診の必要のある児童、また、アレルギーや疾患等で学校での管理が必要と思われる児童につきましては、個別に案内を配布しました。

出校日に既に提出された御家庭もありますが、夏休み中に治療が終わらぬ2学期以降も受診が続く児童もいるかと思われます。その際は、治療が終わり次第、学校まで提出してください。

また、今月は視力検査を行います。既に視力低下の疑いで病院を受診され、経過観察もしくは治療終了と診断された児童で、今月の視力検査でも視力低下の疑いのある児童には「結果」としてお知らせします。その際は、再度、病院を受診する必要はありませんので、既に受診された病院の医師の指示に従ってください。

なお、「教室の後方では見えにくい」等のお困りごとがありましたら、学校まで御相談ください。