

ほけんだより



令和 7年 9月 1日

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、きょう しんがっき ちゅうがっこう たいいくたいかい ほか しょうがっこう しゅうごうがくしゅう えんそく たの ぎょうじ
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。せいかつ ととの
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！

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月（なつやす）は夏休み（お）が学校のペース（がっこう）に体（からだ）も心（こころ）もなじませていく時期（き）。「やる気（き）が出（で）ない」と感じる人（ひと）も多（おほ）いかもかもしれません。でも、それは決して「自分（じぶん）だけ」ではありません。夏休み（なつやす）中（ちゅう）にくずれた生活リズム（せいかつ）や新学期（しんがっき）の環境（かんきょう）の変化（へん）に心（こころ）と体（からだ）がついていけず「まだ本調子（ほんちょうし）じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力（ぜんりきょく）」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝（あさ）10分（びん）早く起き（おき）てみる、机（つくえ）に3分（ぶん）だけ向（む）かってみる、1日（いちにち）1回（かい）は深呼吸（しんこきゅう）をする。それだけでも心（こころ）のエンジン（えんじん）は、少（すこ）しずつ動（うご）き出（で）します。ゆっくりでも自分（じぶん）のペース（ぺ이스）で「気持ち（きもち）の切りかえ」をしてみましよう。毎日（まいにち）をもっと気持（きもち）よく過（すご）せますよ。



しんがた かんせんしょう ふ
新型コロナウイルス感染症（かんせんしょう）が増（ふ）えています

しんがた かんせんしょう しゅうれんぞく そうか
新型コロナウイルス感染症（かんせんしょう）が9週（しゅう）連続（れんぞく）で増加（ぞく）して

います。なつ ふゆ かんせんしゅ そうか へ や し
います。夏（なつ）と冬（ふゆ）に感染者（かんせんしゅ）が増（ぞく）加（か）するのは『部屋（へや）を閉（し）め

き 切（き）ってエアコン（えあ）を使う（つか）から』と（い）われています。エア

コン（こん）を使う（つか）場合（ばあい）には、ていきてき かんき まど すこ
コン（こん）を使う（つか）場合（ばあい）には、定期的（ていきてき）に換（かん）気（き）をする（す）か窓（まど）を少（すこ）し

あ 開（あ）けるように（ように）しまし（し）よう。

また、て あら たいせつ て みず あら て ひら
また、手（て）洗（あら）いも大（たい）切（せつ）です。手（て）を水（みず）で洗（あら）うと、手（て）の平（ひら

たいおん ちょうせつ けっかん
の体（たい）温（おん）を調（ちょう）節（せつ）する血（けっ）管（かん）が

ひ 冷（ひ）やさ（や）さ（さ）れて体（たい）温（おん）の（の）上（じょう）昇（しょう）を

おさ ねっちゅうしょうよぼう
抑（おさ）え、熱（ねっ）中（ちゅう）症（しょう）予（よ）防（ぼう）にも

なります。



タブレット

を使う（つか）ときは
ここを（ここを）チェック



姿勢（しせい）

しゅうちゅう せ なか まる
集中（しゅうちゅう）して背（せ）中（なか）が丸（まる）く（く）な（な）って（て）い（い）ま（ま）せ（せ）ん（ん）か？
よい姿勢（しせい）が保（たも）て（て）な（な）く（く）な（な）っ（っ）たら（ら）、いち ど お
見（み）たり立（た）ち上（あ）が（が）っ（っ）たり（り）し（し）て（て）休（きゅう）憩（けい）し（し）ま（ま）し（し）よう。

画面（がめん）と（と）の距離（きょり）

め がめん きょり ちか
目（め）と画（が）面（めん）の距（きょ）離（り）が近（ちか）ず（ず）ぎ（ぎ）ま（ま）せ（せ）ん（ん）か？
30cm以上（いじょうはな）離（はな）し（し）ま（ま）し（し）よう。

部屋（へや）の明（あ）るさ

へ や くら
部屋（へや）は暗（くら）く（く）な（な）い（い）で（で）す（す）か？ 逆（ぎやく）に光（ひかり）が反（はん）射（しゃ）し（し）
たり周（まわ）り（り）の（の）物（ぶつ）が映（うつ）り（り）こ（こ）ん（ん）だ（だ）り（り）し（し）て（て）見（み）に（に）く（く）
な（な）い（い）で（で）す（す）か？

画面（がめん）の明（あ）るさ

がめん あか
画面（がめん）の明（あ）る（る）さ（さ）は（は）ち（ち）ょう（ょう）ど（ど）い（い）い（い）で（で）す（す）か？ 明（あか）
る（る）ず（ず）ぎ（ぎ）でも暗（くら）ず（ず）ぎ（ぎ）でも目（め）の負（ふ）担（たん）に（に）な（な）り（り）ま（ま）す（す）。



め からだ
目（め）や体（からだ）の
負（ふ）担（たん）に（に）な（な）ら（ら）ない（い）よ（よ）う（う）に（に）
気（き）を（を）つ（つ）け（け）て（て）使（つか）い（い）ま（ま）し（し）よう（よう）

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	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	5・6年生及び 申込保護者	村学校保健会	下記参照
19	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	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中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いいたします。



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、少しず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ず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。