ほけんだより 9月

令和８年９月１日
品川区立台場小学校
校　長　　滝渕　正史

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。９月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ」と感じている人は、夏の疲れが残っているのかもしれません。早く学校のリズムを取り戻し、今月も元気に過ごしましょう。

９月の保健目標

生活のリズムを整えよう





９月１日は防災の日



７月には熊本地震、８月には千葉豪雨がありました。災害はいつ来るかわかりません。

日頃の備え（家族との連絡方法、避難場所、非常用持出袋の準備など）が大切です。

＜地震＞

●家や学校にいるとき

・頑丈な机の下などにかくれる
・窓ガラスや本棚などから離れる



●外にいるとき

・ブロックべいや看板のある建物から離れる
・ゆれがおさまるまで、低い姿勢をとる

＜台風・大雨＞

●家や学校にいるとき



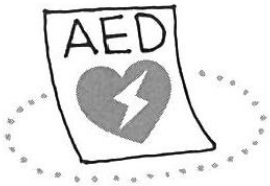
・外に出ない
・水が入り込んだ時に備えて、高いところ（2階以上）に避難する

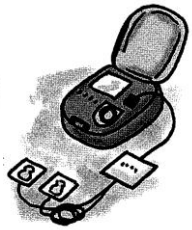
●外にいるとき

・かぜで飛んでくる物に注意する
・川や海、水のたまりそうな場所に近づかない

ＡＥＤのある場所

いざという時、命を救うための処置は時間との勝負です。ＡＥＤがあれば、命を救うことができるかもしれません。ＡＥＤは、町のいろいろな場所に置かれています。調べておきましょう。





＜AEDとは＞
AEDは心臓の働きを正常に戻すために使う器械です。
台場小学校にも２つあります。

裏面あり

体の調子を整えよう

学校モードに切り替えるには、体の調子を整えることが大切です。

①生活リズムを見直す

（早寝早起き、朝ごはん）



②予定をつめこみすぎない



③お風呂にゆっくりつかる



④ぐっすり眠る

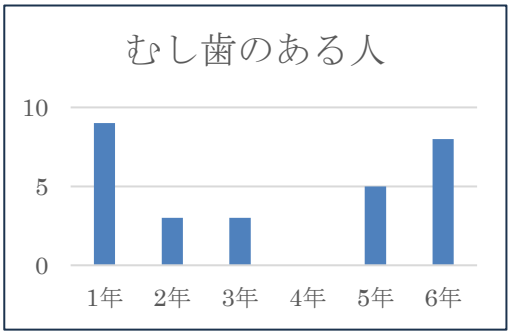
（寝る前にスマホやゲームは見ない）



⑤冷たい飲み物やアイスクリームなどをとりすぎない



学校保健委員会報告



８月３１日（月）学校保健委員会が行われました。参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。右のグラフは、歯科健診の結果です。今年度、むし歯の受診率は６０％になりましたが、視力の受診率５５％とであり、どちらも低い状況です。「結果のお知らせ」をもらったら、必ず病院に受診するようお願いします。

講師の橋本先生からは「子どもとの向き合い方」についてお話しを伺いました。お子さん一人一人違いがあります。子育てに正解はありません。これからも家庭と学校が連携して、お子さんに向き合っていきましょう。困った時は、いつでもお気軽にご相談ください。

９月の発育測定

１日（火）５年	７日（月）３年	○体育着で測定します。
２日（水）６年	８日（火）２年	○記録は健康カードに記入します。
４日（金）４年	９日（水）１年	○健康カードは押印し、翌日提出です。

