

れいわ ねん がつついたち
令和7年9月1日

ほけんだより

がつごう
9月号

おうめしりっだいししょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

こんげつ ほけんもくひょう せいかつり ず お
今月の保健目標：生活リズムをととのえよう

なつやす せいかつり ず お
夏休みは「生活リズム（すいみん・ごはん・うんどう）」をととのえて すごす
ことができましたか？まだまだ あつひ日は続きます。かんせんしょうも はやっ
ていますね。ねっちゅうしょうや びょうきにならないように、生活リズムをとと
のえて、2学期を元気にスタートさせましょう。



「しんたいそくてい」があります

がつ
4月に「しんたいそくてい」をしたことを覚えていますか？「しんたいそくてい」とは、「『しん』ちゃんと『たい』じゅう」をはかることです。小学生は成長するスピードが速いので、4月から しんちょう がのびているかもしれませんね。正しいけっかが出るように、「しんたいそくてい」の大切なポイントを かくにんしましょう！

しずかにまつ ・ 名前を言う



じぶん ばん
自分の番がくるまでは、しずかにまちま
す。自分の番になったら、たんになの先生と
ほけんしつせんせいの先生に「自分の名前」を、大き
い声で言います。

ほかの人のけっかを見ない



いやな気持ちになる人もい
ます。ほかの人のけっかは見
たり聞いたりしません。

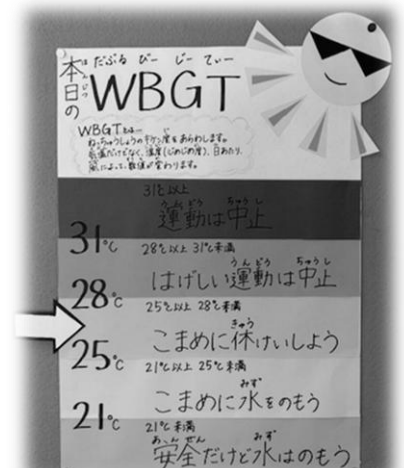
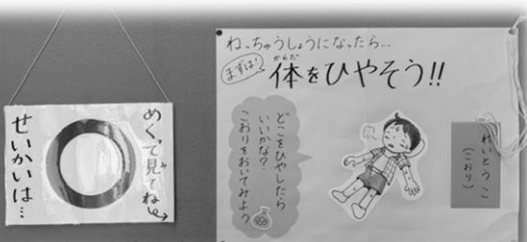
しんちょうのはかり方



「かかと」「おしり」「せな
か」の3つをくっつけます。

ほけんしつ前のかべに ごちゅうもく！

やすみじかに外であそべるかどうかは、WBGTによっ
て決まります。今日のWBGTがどのくらいかを、ほけんし
つ前のかべでお知らせします。ほかにも、ねっちゅうしょうに
ついての けいじぶつを作ったので、ぜひ見にきてくださいね。



保護者のみなさまへ



1学期と変わったことがあればお知らせください

百日咳やコロナウイルスの感染拡大が心配な夏休みでした。子供たちも保護者のみなさまも体調など崩されていないでしょうか？2学期は運動会や宿泊学習も控えております。夏休みの間に、受診して病気が見つかったり、新たなアレルギーが見つかったり、大きなけがをしたりと、子供の心身に変化がございましたら、担任や養護教諭にお知らせください。

2学期の身体測定について

始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施いたします。身長と体重の測定のみで、視力や聴力の検査は、2学期は実施いたしません。スケジュールは以下をご参照ください。

身体測定当日は、体育着の準備および髪型の工夫（頭の上や後ろで結ばない）を、よろしくお願いいたします。「健康の記録」は翌週に返却いたしますので、お子様の成長をご確認のうえ、押印またはご署名をお願いいたします。

	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)
1	ぴあじえ		5年生 宿泊前検診	
2	2年1組 2年2組	1年1組		4年1組 4年2組
3	6年2組	1年2組		
4	6年1組	3年1組 3年2組	5年1組 5年2組	

5年生の保護者のみなさまへ

5年生は9月4日（木）に宿泊前検診を行います。内科校医の笹本先生がいらっしゃいます。検診当日は体育着を持たせてください。宿泊に備え、受診、薬の準備、服薬方法の確認等もよろしくお願いいたします。ご心配なことがございましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

9月1日は防災の日です

大正12年9月1日に発生した関東大震災、昭和34年に襲来した伊勢湾台風などをきっかけに定められました。ご家庭でも、もしものときの避難場所や連絡方法についてお話してみてください。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い



いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください