

ほけんだより 9月

2025年 9月 2日
町田市立南第一小学校
養護教諭 新井 典恵

長い夏休みが明け、2学期がスタート。「友達に会えてうれしい〜!」「始まっちゃったな」「いっぱい遊んで日焼けした〜」など各々の時間を過ごし、9月を迎えたことがよくわかりました。まだまだ暑い日々ですが、まずは登校してくれてありがとうという気持ちで子供たちを見守っています。



暑さで食欲が落ちる、冷房のきいた室内と外気温の差で体温調節がうまく働かない、夜ふかしのくせがついて起きられないなど、夏休みの影響が体調不良に出現しやすい9月当初。まず早寝早起きをして、学校の生活リズムにもどしましょう。いつも以上に体調の変化に気をくばり、調子が悪いと感じた時は、早めに休養をとるように気を付けましょう。

9月 身体計測 予定

○身体計測

3日(水)	5年生
4日(木)	4年生
5日(金)	3年生
8日(月)	2年生
9日(火)	1年生
10日(水)	6年生
11日(木)	6年生

- ・体育着で計測します。
- ・身長を測るため、髪型に注意してください。
- ・計測時に各学年・学級で以下保健指導予定。
1年:『よいしせい』 2年:『けがのよぼう』
3年:『むしばのよぼう』 4年:『すいみんの働き』
5年:『こころの成長』 6年:『メディアと心身の健康』



※全学年の身体計測終了後、書類にて結果を個別に家庭通知いたします。

2学期以降もご協力をお願いします

- ★欠席・遅刻・早退は、理由を含め『^テ^{トル}Tetoru』で学校へ連絡を入れてください。
→『体調不良』という理由は主訴がわからず、町田市の欠席者情報を入力ができないため
不調の主訴(頭痛・腹痛・下痢など主な症状)、感染症は診断名の入力をお願いします。
- ★発熱や咳を伴い、学習不能な不調は、自宅安静・休養で早めの回復に心がけてください。
- ★咳症状がある児童、また感染拡大傾向の場合は、予防マスク着用を推奨する場合があります。
→ランドセル内に、予備用マスクを常備してください。

こんな時はお知らせください

連絡帳や
お電話でも
かまいません。

お子さんの様子で学校生活に配慮を要する場合

- ★夏休み中の大きなけがや病気があった時
- ★新たにアレルギー症状が出た時
- ★学校のけがで病院にかかった時
- ★その他、体調不良や気になることがあった時

提出済みの健康調査票の変更点

- ★緊急連絡先
- ★かかりつけの医療機関
- ★予防接種を受けた など

9月の保健目標～^{ほけんもくひょう}きそく^{ただ}正しい^{せいかつ}生活をしよう

秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月には夏休みが終わり、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。

そんなときこそ「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、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」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。



毎年9月9日は『救急の日』、9／7～9／13は「救急医療期間」です

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



70才くらいの女性です
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくることがあります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

正面玄関
出入口

