



2025年9月1日(月)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

暦の上では秋に突入しましたが、9月はまだまだ暑い日が続きます。秋の訪れを待ちながら、引き続き熱中症にも気を付けてすごしましょう。

そして、楽しかった夏休みの思い出を先生たちにたくさん教えてください。これから2学期がスタートします。生活リズムを整えて楽しく学校生活をおくれるようにしましょう。

9月の保健目標

はやく、早起き、すっきり目ざめ

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

9月は夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。早く寝るためには、昼間の活動も大切です。休み時間に太陽の光を浴びながら外で遊んだり、勉強して頭をたくさん使ったりすると、夜には疲れてぐっすりと眠ることができますよ。



2学期の身体計測を行います



計測日程

日	学年
2日(火)	すぎな学級
3日(水)	1年生
4日(木)	5年生
5日(金)	4年生
8日(月)	3年生
9日(火)	2年生
10日(水)	6年生

1学期の健康診断から、みなさんはどれくらい成長しているでしょうか。2学期は、左の日程で計測をしていきます。今回の計測結果として、後日「発育のようす」を配布します。計測結果は、「何kg増えた」「何cm伸びた」と数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかに注目してください。

そして、この結果は成長の大切な記録としておうちの方に必ず渡ししましょう。

☆計測当日の注意点

- ・体育着の着用
- ・ポニーテールはしない
- ・お団子結びはしない

おうちのかたへ

色覚検査のお知らせ

本校では、眼科校医のご見解のもと、1年生を対象に色覚検査を実施しています。しかし、定期健康診断の必須項目ではないため、検査を受けないことも可能です。希望されない場合は、9月8日（月）までに担任もしくは養護教諭までお知らせください。希望される場合、改めて学校にご連絡いただく必要はありません。

検査は休み時間等に行います。検査の結果、色覚異常の疑いがあると判断されたお子様にのみ、10月31日（金）までに個別でお知らせを配布いたします。検査の実施及び結果の配布におきましては、十分にプライバシーに配慮します。

また、2年生以上で検査を希望される場合は、9月8日（月）までに担任または養護教諭までお知らせください。

感染症届出のお願い

お子さんが夏休み中にかかった感染症をお知らせください。該当する方は、本紙下部の『令和7年度夏季休業中の感染症届出用紙』を切り取り、期間と該当する疾病に○印をつけて提出してください。9月8日（月）までにご提出のほどお願いいたします。

また、大きなけがなどで入院や手術を行った場合も、こちらの用紙もしくは連絡帳などで担任もしくは養護教諭までお知らせください。なお、出席停止期間が登校日以降になる場合は通常の登校許可証をご提出ください。

令和7年度夏季休業中の感染症届出用紙

提出先 担任→養護教諭

年 組 名前

期間（ 月 日 ～ 月 日）

※出席停止期間の終了日が登校日（9月1日）以降の場合は通常の登校許可証をご提出ください。

疾病名 1、手足口病 2、麻疹 3、マイコプラズマ肺炎 4、流行性耳下腺炎
5、風疹 6、水痘 7、咽頭結膜熱 8、流行性角結膜炎
9、急性出血性結膜炎 10、溶連菌感染症 11、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）
12、インフルエンザ（ ）型 13、新型コロナウイルス感染症
14、その他〔 〕

他に、夏季休業中にあった健康に関する連絡事項（大きなけがや入院、救急搬送されたなど）

ご不明な場合はお気軽に保健室までお電話ください。