

ほけんだより 9月

令和4年 9月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう みな
児童の皆さんへ

なつやす お がっき はじ がっこうせいかつ と
夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校生活のリズムは取り
もど 戻せているでしょうか。まだまだあつ ひ つづ ねっちゅうしよう
ならないためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。2学期
げんき す せいかつ ととの
も元気に過ごせるよう、生活リズムを整えましょう。

せいかつ はやお 生活リズムをとりもどそう ～まずは早起きから～

「グッドモーニング60分」の合言葉を覚えていますか。この合言葉は、「朝、家を出る60分（1時間）前に起きましょう」という意味です。グッドモーニング60分ができると、朝の準備を余裕をもって行うことができます。また、朝早く起きることで、夜も早い時間に自然と眠くなります。つまり、グッドモーニング60分を実践することで、一日の生活リズムを整えることができるのです。

いえ で じかん かくにん なんじ お かくにん
家を出る時間を確認し、何時に起きたらよいかを確認しましょう。

なつやす まえ はいふ お じかん もくひょう か らん
夏休み前に配布しためざましカードには、起きる時間の目標を書く欄があります。時間を記入し、その時間に起きられるように頑張らしましょう。

グッドモーニング60分については、身体計測の前にも詳しくお話しします。



はいべん たいせつ からだ けんこうじょうたい し 排便も大切です ～うんちは体の健康状態を知るバロメーター～

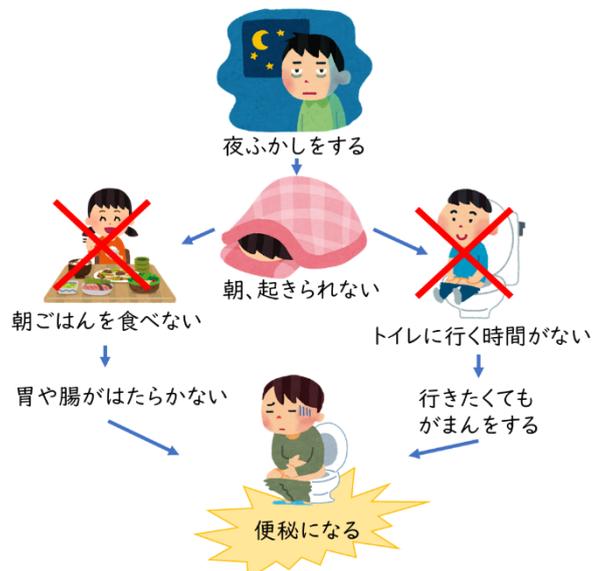
せいかつしゅうかん ようそ すいみん しょくじ うんどう けんこう せいかつ おく
生活習慣の3つの要素として、「睡眠」「食事」「運動」があげられます。健康な生活を送るうえでこの3つが大切であることは、3年生の保健の授業でも学習します。これらと関わりが深く、一日をげんき す げんき す
元気に過ごすためにもう一つ大切なのが、排便です。

みぎ ず せいかつしゅうかん みだ はいべん しゅうかん
右の図のように、生活習慣が乱れると、排便の習慣も

みだ けつ か いた きも
乱れます。その結果、おなかが痛くなったり、気持ちがわる
悪くなったりすることがあります。

また、うんちの状態で体の健康状態を知ることができます。健康なうんちが出ると、すっきりした気持ちで一日を過ごすことができます。自分の健康状態を

かくにん せいかつしゅうかん みなお
確認し、生活習慣を見直しましょう。



がっき しんたいそくてい おこな 2学期の身体測定を行います

しんちよう たいじゆう はか がっき くら
身長と体重を測ります。1学期と比べてどれくらい
おお かくにん についでい ひよう
大きくなっているか確認しましょう。日程は表の通り
です。

※^{たいいくぎ わす も}体育着を忘れずに持ってきましょう。

※^{あたま うえ むす かみがた}ポニーテールなど、頭の上で結ぶ髪型はやめま
しょう。

日にち	学級
9/2(金)	1-1、1-2
9/5(月)	2-1
9/7(水)	3-2、4-1、4-2
9/8(木)	2-2、3-1、5-1
9/9(金)	6-1
9/12(月)	さくら 1, 2, 3, 4 組
9/13(火)	さくら 5, 6 組

保護者の皆様へ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は様々な行事があります。コロナの感染は依然として高止まりが続いていますが、子どもたちが元気に楽しく取り組めるよう、学校でも健康管理を徹底してまいります。引き続きご家庭でも、お子様の健康チェックをしていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

子どもの足と靴について

私たちの足は、歩く・走るなどの動作だけでなく、体をしっかり支えるという大切な役割を持っています。その足をサポートしているのが靴です。サイズの合わない靴は、扁平足や開張足、外反母趾や巻き爪などの足の病気を引き起こす原因になるほか、転倒などの事故にもつながります。1学期の終わり頃、「上履きが小さくなってきたから2学期に向けて新しいものを買ってもらおう」と話してくれた子がいました。子どもの足は日々成長しています。そのため、お子様の靴や上履きが足に合っているか、正しく履くことができているかをこまめにチェックしていただけたらと思います。

靴選びのポイント

- ・つま先 … かかとに合わせて履いたとき、5～10mm ほどのゆとりがあり、すべての指を動かせる
- ・甲 …… テープなどで調節し、足にフィットするように調節することができる
- ・かかと … かかと芯がしっかりしており、かかとはぐらぐらしないように支えることができる
- ・靴底 …… 足の動きに合わせて柔軟に曲がる

1学期のお知らせさせていただきましたが、学校で保管する予備の上履きの20.0～23.0cm のものが不足しております。もし、買い替え等で不要になった上履きで、まだ履けるものがありましたら、お子様を通じて保健室へお持ちいただけたらと思います。

めざましカードへのご協力をお願い申し上げます

夏休みの課題として、「めざましカード」を配布しています。その右下に、保護者の方にコメントを書いていただく欄があります。夏休みの過ごし方について、お子様の様子や、健康な生活が送れるようご家庭で工夫されたことなどを書いていただけたらと思います。お忙しい中大変恐縮ですが、ぜひご協力いただけたらと思います。子どもたち自身も振り返りを記入し、9月6日(火)の朝に担任へ提出になります。どうぞよろしくお願いいたします。