

9月に入ってから厳しい暑さが続いていましたが、朝や夜は涼しい日も増えてきましたね。耳をすませると、セミの声とともに、秋の虫の鳴き声も聞こえてきました。

9月22日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。この日を境に少しずつ夜が長くなり、本格的に秋になっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまです。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



9月の保健目標は、「心の健康を保とう」です。

なんとなく心がもやもやしていたり、困っていることや不安に思っていることがある人はいませんか？ また、そんなとき、あなたはいつもどうしていますか？

なにか悩みごとがあるときは、一人でかかえこまないで、だれかに相談してみてください。家族や友達、信頼できる大人など、あなたが心をゆるめる人に話をしてみましよう。もちろん、保健室でもあなたを待っています。相談したいときはいつでも声をかけてくださいね。

からだや心がちょっと疲れたときは、リラックスすることを心がけてみましょう。



金田小学校のAEDは、職員室前の廊下に置いてあります。



みなさんAEDの場所を確認してみてくださいね。事故や災害はいつ、どこで起こるかわかりません。そのときに、AEDがどこにあるか知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を救うことができるかもしれません。いつか自分が人の命を救うために使うかもしれないものとして、学校以外のよく行く場所についても、AEDの場所を調べて覚えておくようにしてほしいと思います。

みなさんはAEDを実際に触ったことはありますか？
保健室に、AEDにそっくりの「紙でできたAED」を用意しました！
気になる人は、ぜひ保健室に来て、見て、触ってみてくださいね！



まだまだ熱中症に注意が必要です

前期の後半がスタートして約3週間が経ちますが、お子様の様子はいかがでしょうか。

9月に入りましたが、厳しい暑さが続いていますので、熱中症に注意が必要です。これからもこまめな水分補給がとれるように水筒の準備や、汗拭きタオルの準備などをお願いいたします。登下校時においても、涼しい服装や帽子の着用、日傘をさすなど、熱中症対策へのご協力をお願いいたします。

また、今週末は急に気温が下がるという天気予報もあります…朝晩の寒暖差や、冷房の効いた部屋と外との寒暖差などによって体調を崩しやすくなりますので、洋服で調整できるように上着を用意することも大切です。

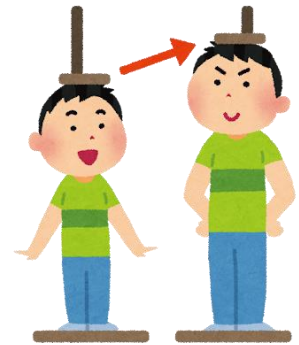
体調が悪いときや睡眠不足のときは熱中症になりやすいといわれています。生活リズムを学校モードに戻し、「しっかりと睡眠をとる」「朝食を食べる」「適度な運動をする」など規則正しい生活習慣を心がけてほしいと思います。



身体計測の結果を配りました

今年度2回目の身体計測が終わりました。お配りした結果には、4月の身長体重からどれだけ成長したか、伸びを記載していますので、お子さんと確認してみてください。

また、夏休み前にお配りした「からだのきろく」の中に、成長曲線が載っています。今回お返しした9月の結果を記入し、現在の体格について確認してみるのもよいと思います。ぜひ、ご活用ください。



子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

