ほけんだより９月

令和８年９月１５日
江東区立深川小学校
校　　長　川辺　章絵
主任養護教諭　細小路麻美

夏休みが明けて２週間が経ちました。生活リズムは取り戻せましたでしょうか。

９月に入ってからは、雨天での蒸し暑さが続いています。こまめに水分をとることや十分なすいみん、朝食をしっかりとることを心がけて、元気に過ごしてほしいと願っています。

９月の保健目標

けがを防ごう。





ふりかえりをすることで、これからのけがを予防することができます。お子さんがけがをした時は一緒に振り返りをしてみてください。



今年は早くもインフルエンザの流行が始まっています！

インフルエンザが今年は異例の早さで流行入りしています。本校ではまだ流行の兆しは見られませんが、区内小学校において、すでに学級閉鎖を行った学校もあります。そのため、医療機関では例年より予防接種の受付開始を早めるといった動きもあります。

また、都内の地域によってはコロナの罹患者が増えている地域もあり、気温差の影響もあって腹痛・嘔吐・下痢などの胃腸症状を訴える児童が本校でも見受けられ、インフルエンザ、コロナ、胃腸風邪が混在している状況があります。

各御家庭においても、毎日の健康観察や習い事先などの近隣における流行状況の把握、早めの予防接種の検討など御留意いただければと思います。

●　発育測定を行いました。　●



今月初めに身長・体重の計測を行いました。データ入力が完了した学年から順次結果をお知らせしています。結果を御確認いただき、「発育のようす」のお知らせはご家庭で保管してください。

● 発育測定前に保健指導を行いました。●

発育測定の前に１０分程度の保健指導を行いました。自分のからだや日頃の生活の仕方に意識を向け、健康を保持増進する力が育ってくれることを願っています。

ご家庭でも「どんな話だった？」と聞き、話題を広げていただけたら幸いです。

＜１年生＞　「いいタッチ・わるいタッチ」





プライベートゾーンについて絵本を活用して話をした後、絵を見ていいタッチかわるいタッチかを考える活動をしました。なかには、人に触れられることにびっくりしてしまう人や苦手な人もいるということにもふれ、人にさわるときには相手の反応をよく見ることも大切だと伝えました。

＜２年生＞　「生活リズムを整えよう」



「生活リズム」と言うように、生活の仕方はそれぞれが関連していて、好循環と悪循環になりやすいことを知り、早く寝るために気を付けることや朝気持ちよく起きるための工夫について学びました。

＜３・４年生＞「救急箱、防災リュックの中身は？」



９月１日の「防災の日」、９月９日の救急の日に関連して、救急箱と防災リュックは何が入っているとよいかを考えました。食器用ラップやビニール袋などの災害時の意外な活用方法についても紹介しました。

＜５・６年生＞「多様性の尊重について」



自分の中に知らぬうちに「男だから」「女だから」と決めてしまっているところはないかというバイアスについて考えた後、LGBGTQ について説明しました。

その上で、個人や個性を尊重することについての大切さ、実際に自分とは少し違うと思う人に出会ったらどうするかについて考えました。