

ホッとけんこう便利 9月

保護者の方へ

夏休みが終わりましたが、日中はまだ暑い日々が続いていますね。夏休み中はご家族で休養やリフレッシュが少しはできたでしょうか。長い休み明けなので、子どもたちはいつも以上に疲れやすくなっています。ご家庭ではいつもより早めに寝たり、お風呂にゆっくり入ったりするなどして、少しずつ体が慣れるようご配慮ください。学校でも子どもたちが元気に過ごせるように、引き続き感染症対策や熱中症対策を行っていきます。



** 9月の保健行事予定 **

月	日	曜日	検診項目	対象学年
9	2	金	身体測定	5年 4年(1・2組)
	5	月		4年(3~6組) 3年(1~4組)
	9	金		3年(5・6組) 2年
	12	月		2年(7組) 6年
	13	火	1年	
	15	木	歯科相談	2年 5年

身長・体重を測定後、肥満度を算出してから、健康カードでお知らせします。押印は必要ありませんので、確認後、学校へご返却ください。

保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

忘れがちな アレも防災グッズに

災害時、女性にはこんな「困った！」経験が…

- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- 被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

もしものために備えを

紙ナプキン

1日に必要な枚数
× 7日分を用意。

デリケートゾーン用
シート

低刺激性のウェット
タイプがオススメ。

ポーチ

避難所での
目隠し用にも。



ビニール袋

ゴミヤ
におい対策に。

引き続き熱中症対策もお願いします

9月に入ってもしばらく暑い日が続きそうです。学校でも、熱中症対策を行っているところですが、ご家庭でも引き続きご協力をお願いします。

- 水筒は、大きめの水筒を持ってきたり、2本持つなどして、こまめな水分補給ができるようにお願いします。
- 登下校中も、特に自宅から学校まで遠い場合は、途中で水分補給をする場所をお子様と決めておくことをおすすめします。
- 登下校時にクールネック等保冷効果のあるもののご使用をおすすめします。
- 暑い日の登下校時、マスクの着用は必要ありません。マスクを外している時はおしゃべりをしないようにしましょう。

