

ほけんだより



児童生徒向け

夏休みが終わり、新学期が始まりました。

生活リズムが崩れている人もいないでしょうか。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて少しずつ、学校生活のリズムに体を戻していきましょう。

保健目標：体を動かす習慣をつくろう

心と体の健康のため、みんなで楽しくできる運動に取り組んでいます。2学期から全校集会で体を動かす「ちょこスポ」をみんなで始めました。簡単にできるので、おうちの人ともやってみてください。



「ちょこっとスポーツにチャレンジ」
本校職員が登場！！

ホームページ 動画配信！

Lesson 21 「手先や足の運動」

みなさん、本校のホームページの動画は見ていますか？

今回は、福原先生と牝小路先生で行います。

運動を2つ紹介します。ポイントは、

① 手足をグー・パーすると、指先まで血流が良くなります。

② 頭と体を使って楽しくできます。

以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！



定期学校環境衛生検査(空気・照度・水質など)

みんなの教室が学習しやすい環境であるか、学校薬剤師の先生に3つの検査について調べてもらいました。

空気の検査では、体に影響を及ぼさないか調べます。

照度の検査では、目への影響を及ぼす電気や太陽の光などの明るさを調べます。

水質検査では、飲んでも体へ影響を及ぼさないか調べます。

毎日行う水質検査については、保健委員のお仕事の一つです。



空気



照度



水質

空気の検査では、「ホルムアルデヒド」を調べました。建物が新しいため、換気をこまめにお願ひします。

照度の検査では、天気やカーテンを閉めた状態などで明るさが変わります。暗いかなと感じる時は、担任の先生に伝えてくださいね。

学校薬剤師
狩野先生



9月9日は「救急の日」

AEDと担架を使う目的と設置場所の話をしました。もしもの時のため、設置場所の確認をしましょう。

