



うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読んでね

令和8年9月号
品川区立源氏前小学校
校長 坂 詰 晃
養護教諭

9月の保健目標 けがを防止しよう



いよいよ2学期が始まりました。学校の生活リズムに心と体を戻していく時期です。始まったばかりで、まだまだ調子がでない人もいるかもしれません。そんなときは、全てのことに全力で向かうより、小さなことから始めることをお勧めします。例えば、『いつもより30分早く寝てみる』『朝10分だけ早く起きてみる』、それだけのことで少しずつ体は整っていきます。自分のペースで気持ちを切り替え、毎日を元気に過ごしましょう。

けがは、周りをよく見る、危険を予測する、廊下や階段は走らない等、一人一人が気を付けることで予防できます。もしけがをしてしまった時のために、自分でできる応急手当も知っておくと安心です！



はやね
早寝

はやお
早起き

あさ
朝ごはん

あさひ
朝日

～生活リズム改善ポイント～

① 朝起きて、朝日(太陽の光)を浴びる！

② 朝食をしっかりとる！

こうすることで、毎日の体内時計がリセットされ、生活リズムが整うきっかけとなります。
朝一定のリズムを刻み、日中活動すると、夜自然と眠くなります。

～保護者の方へ～

★2学期の発育測定を実施します

9月3日(木)1・2年生 4日(金)3・4年生 7日(月)5・6年生

お子様に体育着を持たせてください。また、身長をスムーズに測定するため、髪の毛はポニーテールではなく、横に結ぶなどご配慮ください。全校の測定が終わりましたら、「けんこうカード」を返却します。ご確認後、押印していただき、担任へご提出をお願いいたします。

★色覚検査を実施します

9月28日(月)、4年生の希望者を対象に色覚検査を行います。4年生に希望調査を配布します。検査は必須ではなく、以前に受けたことがある場合は再検査の必要はありません。4年生以外も保護者の方の希望があれば実施できます。ただし、低学年には少し難しい検査となります。希望される場合は担任を通じてご連絡ください。

～以下、色覚について、区のお知らせから抜粋～

「先天性色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、実際、色覚異常が発見された52%の方には、自覚症状がありませんでした。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくために、この検査は大切です。」

