

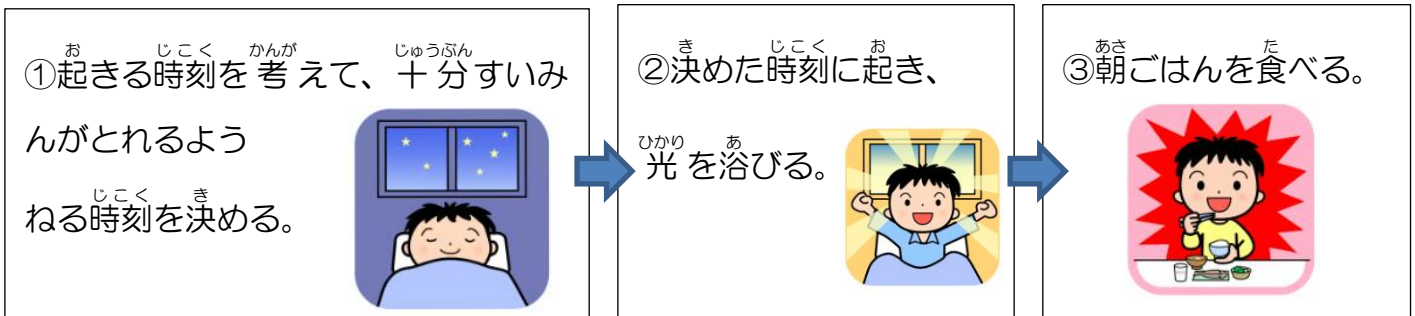
ほけんだより 9月

令和8年9月1日
品川区立鯉浜小学校
校長 中村 英代
養護教諭 高橋 麻衣子

楽しく充実した夏休みを過ごせましたか？42 日間の夏休みで、すっかり夜ふかしするように

なってしまった人もいないのでしょうか？生活リズムは、自分で整えることができます。

次の3つのステップを数日間続けましょう。



この3つを何日かくり返すと、自然と生活リズムが整って夜眠くなり、すっきり起きられるようになります。

また、夏の疲れが残っている人もいないかもしれません。ぐっすり眠って疲れを取るために、お風呂にゆっくりつかったり、ねる前に画面を見ないようにしたりするとよいです。冷たい飲み物や食べ物を取りすぎないことも大切です。



●発育測定を行います

9月	2日(水)	...	6年生
	3日(木)	...	5年生
	4日(金)	...	4年生
	7日(月)	...	3年生
	8日(火)	...	2年生
	9日(水)	...	1年生

- ★身長と体重を測ります。
- ★体育着で測りますので、忘れずに持ってきてください。
- ★髪の毛の長い人は、背を測る時に影響のない結び方で結びましょう。

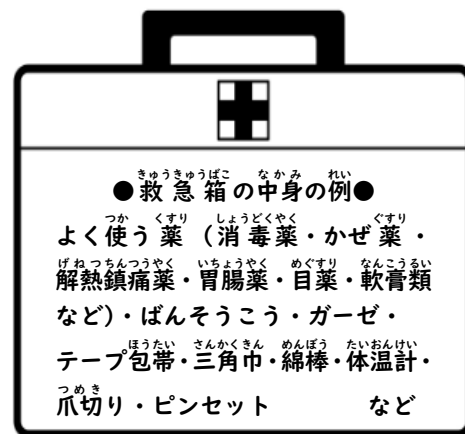


けんこうカードで結果をお知らせします。

見開き右ページ保護者印欄に押印またはサインをして、担任までご提出ください。

●9月9日は「救急の日」

みなさんのお家に、救急箱はありますか？薬やばんそうこうなどには使用期限があり、定期的に入れ替えをする必要があります。期限切れの薬はないかな？足りないものはないかな？と、一度家族のみなさんで確認をする日にしてみてもいいかな？



AEDのある場所をおぼえておこう！



AEDとは、心臓がけいれんしてしまった人に対して、電気ショックの救急処置をするための機械です。鯉浜小学校では、主事室前（メディアセンター向かい）と保健室に1台ずつあります。いざ必要となったときにAEDのある場所を知っていれば、すぐに持つてくることができます。

保護者の皆様へ

●インフルエンザの流行が始まっています

令和8年8月27日に東京都保健医療局からインフルエンザ流行開始の報道発表がありました。昨年よりも1か月以上早い発表です。多くの学校で新学期が始まり、子どもを中心に人との接触機会が増加することから、学校や家庭内での感染拡大に十分な注意が必要です。

今後、本格的な流行が予想されるため、本校でもこまめな手洗い、換気、咳エチケット等、基本的な感染予防策を指導いたします。ご家庭においても、ハンカチやマスクのご準備などご協力くださいますようお願いいたします。

●サングラスやカラーレンズの使用について

眼科校医の室本先生より、日本眼科医会他6学会より「児童生徒のサングラス・カラーレンズ等の使用に関する見解」について情報をいただきました。一部抜粋して紹介します。

『児童生徒の目を紫外線から守ることは重要ですが、室内を含む学校生活全般を通じて常時サングラス等の着用を一律に推奨する医学的根拠はありません。目の状態や感じ方には個人差があり、使用については個々の疾患や特性、生活環境を踏まえた配慮が望まれます。』



他に、通常の眼鏡レンズにもUVカット機能があること、医療として遮光眼鏡等が必要な子供もいること、眼科医に相談し一人ひとりの状況に応じた医学的な判断が必要であることが示されています。数か月前、一部メディアで全校生徒が目を守るためサングラスをかけて学校生活を送る学校があるという内容が報道されたようですが、一律の着用ではなく、個々の目の特性に応じてサングラスやカラーレンズを活用することが推奨されます。全文をご欄になりたい方は、下記URLをご参照ください。

日本眼科医会ホームページ <https://www.gankaikai.or.jp/>