



令和2年9月2日  
渋谷区立代々木山谷小学校  
校長 盛永 裕一  
養護教諭 大島 典子

夏休みが終わり、学校に皆さんの元気な声が戻ってきました。夏休み中は、健康で安全に過ごせましたか？  
9月は天気の変化が激しく、日中もまだまだ暑さが続いています。この時期は、夏の疲れが残っていること、  
一日の気温差が大きいことなどから、とても疲れやすくなります。熱中症にもまだまだ注意が必要です。  
『早ね・早おき・朝ごはん』で、いつも以上に体調に気を配りましょう。

### けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります

実施日	対象学年	実施項目	注意事項など
1 火	5・6年	身体計測	体育着を忘れないでください。 ポニーテールなど、頭の上や後ろで髪を結ばないよう にしましょう。
2 水	3・4年		
3 木	1・2年		
4 金	全年	尿検査	早朝尿を取ります。 (前日までに容器を配布します。)
	3・5年	聴力 検査	
7 月	2年		
8 火	1年	内科健診	前日のお風呂にで、身体をきれいにしておきましょう。
	1・2年		
10 木	3・4年	内科健診	
11 金	全学年	耳鼻科検診	耳掃除をしておきましょう。
14 月	5・6年	内科健診	前日のお風呂にで、身体をきれいにしておきましょう。
29 火	5・6年	視力検査	眼鏡をかけている人は当日忘れないでください。
30 水	3・4年		
10/1 木	1・2年		

## 9月の保健目標 生活リズムをきいかえよう!



みだれた生活リズムを  
ととのえるための  
ステップ!

- 夜、早くねる
  - 昼間、体をよく動かす
  - 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート!

### 学校医の先生を紹介します

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポート  
をしていただきます。また、薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように、環境や衛生面での  
サポートをしていただきます。

- 内科 近藤 太郎 先生 (近藤医院)
- 歯科 鎌田 未幾 先生 (参宮橋デンタルクリニック)
- 眼科 森 真智子 先生 (本町眼科クリニック)
- 耳鼻科 木村 暁弘 先生 (南新宿クリニック)
- 薬剤師 竹内 淑人 先生



### 教育実習生の先生が来ています!

8月31日から3週間、教育実習生の竹村京香先生が来ています。  
健康診断のお手伝いなど、保健関係の勉強をします。  
保健室で会うことが多いと思いますが、校内で会ったらぜひごあいさつをくださいね。

みなさん、こんにちは!  
私の名前は竹村京香といいます。8月31日から、保健の  
教育実習生として、代々木山谷小学校で勉強させていただ  
いています。  
学校で見かけたり、すれ違ったりしたら、気軽に声をかけ  
てくれると嬉しいです。  
3週間よろしくお祈いします。



引き続き、感染症対策を忘れずに!



運動会に向けた練習が始まります。本番まで、けがや病気もなく、元気いっぱい力を発揮できるように、今のうちから体調を整えておくことが大切です。

## けがを防ぐ6つのポイント

- ① すいみんを十分にとる
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 手足のツメを短く切る
- ④ 準備運動をする
- ⑤ 自分の足にあたくつをはく
- ⑥ こまめに水分をとる

うんどうは「じゅんび」と「せいり」もしっかりと



## 早く元気になるために～

これから運動会の練習が始まりますが、暑さによる疲れ、けがや体調不良などで保健室を利用する人が多くなると考えられます。

そこで、保健室に来た時は、体の様子を自分の言葉で伝えてください。

そうすることで、来室者が多い時でも、一人一人にスムーズな対応がしやすくなり、みなさんが早く元気になることにもつながっていくと思います。  
日頃から、自分の言葉で伝える力を身につけましょう。



## 保護者の皆様へ



### 健康診断について

●延期していた健康診断ですが、9月より、感染症対策を講じながら、順次実施していきます。

例年、全ての検診・検査を終えてから健康カードをお配りしていましたが、感染症の状況などによっては、再度、検診が延期する可能性も考えられます。今年度は、まずは身体計測（身長・体重）の結果のみを記入した健康カードをお配りいたします。保護者の方は、身体計測の記録を御確認後、再度、担任へ提出してください。（押印やチェックの記入は不要です）。その後、全ての検診・検査の終了後に、結果を貼り付けた健康カードをお配りいたします。その際に押印、サインの記入をお願いいたします。

●学校で実施している健康診断は、「スクリーニング（異常のある、疑いのあるものを選び出す）」です。健康診断後に配布する「結果のお知らせ」を御覧になり、必要に応じて専門医で診断・精密検査を受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。（結果のお知らせは、受診対象者のみ配布します）

視力検査のお知らせについても、両眼とも1.0以上の場合は（矯正視力の場合も）、お配りしませんので、御了承ください。

「結果のお知らせ」は、病院で診断結果を記入してもらい、担任へ提出してください。何か心配なことがあれば、いつでも御連絡ください。

### 健康観察について

9月になり、26日（土）の運動会に向けて練習が始まります。当日まで、ケガなく元気に過ごせるよう、御家庭でも、早寝・早起き・朝ごはん等規則正しい生活を送り、お子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。また、毎朝の検温記入の声掛け、保護者の方のサインをお願いします。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、こまめな水分補給をするよう、引き続き学校でも指導していきます。汗をかいたらすぐに拭けるよう、汗ふきタオルを持参させる等、御家庭でも声掛けをよろしくお願いいたします。

9月からの校内感染症対策について、代々木山谷小学校感染症対策ガイドラインがホームページに掲載されておりますので、御確認ください。