

ほけんじより



令和7年9月1日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ

今年の夏も非常に暑い日が続きましたね。さて、去年の夏休み明けは、これまでにないくらい多くの人が保健室を利用しました(159人)。夏休み明けのきん張感や、暑さからくるつかれが体に現れたのかもしれません。元気に過ごすための基本は、「しっかり食べること」、「たっぷりねること」です。いつも以上に意識して生活してみましょう。



9月1日は防災の日

災害から 命 を守るために



また、磯辺小では9月2日に津波ひ難訓練、引きわたし訓練が行われます。当日は、先生の話をよく聞き、落ち着いて行動しましょう。



①地震の時は頭を守る
机や防災頭錠、かばんなど、
身の回りにあるものを使います。



②指示をよく聞く
放送が流れることが多いです。
おしゃべりをせず、聞きましょう。



③火事の時は姿勢を低く
けむりは上に登るので、
低い姿勢でかべ伝いにひ難します。

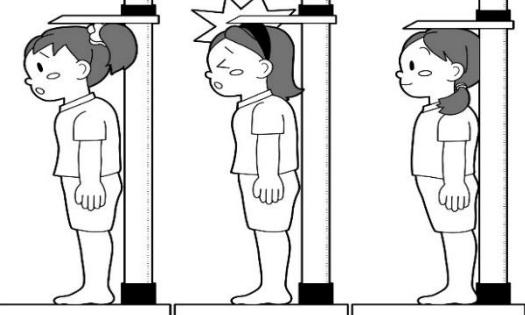


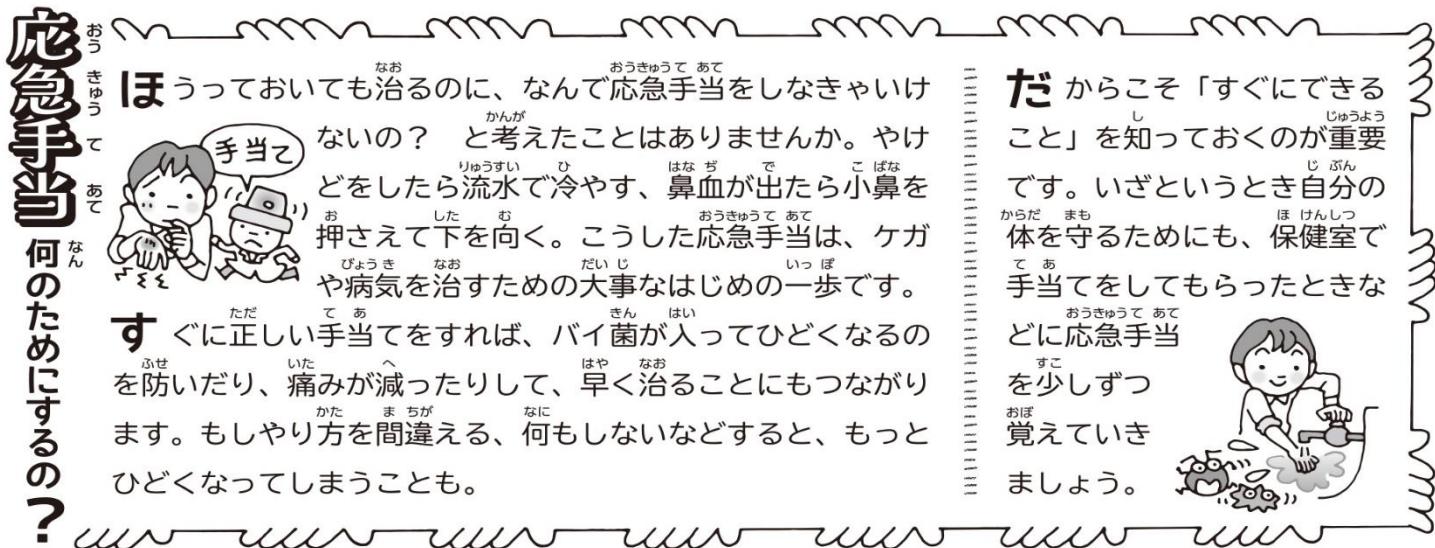
④ひ難場所を確認する
一人で留守番している時、
友達と公園にいる時、
じゅくや習い事の時…
いろいろな場面を想定して、
家族で話し合っておきましょう。



⑤非常用バッグを準備する
必要なものは
家族(個人)によって
ちがいます。
こちらも家族といっしょに
準備できるといいですね。

下の表は、9月から10月にかけての健康診断スケジュールです。日付、学年、持ち物や気をつけることなどを
おうちの人といっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

ひづけ 日付	けんこうしあん 健康診断	がくねん 学年	もつもの 持ち物や気をつけることなど
9月 3日 (水)	はついくそくてい 発育測定	1・2・6年	【持ち物】体操服 【気をつけること】かみの毛が長い人は、 <u>横に結んで</u> てください。 頭の上にあみこみやカチューシャをしていたりポニーテールだったりすると、身長を正しく測れません。
9月 4日 (木)		かもめ、 3~5年	
9月 3日 (水)	さいきんようけんさ 細菌尿検査 (1次1回目)	1年	【持ち物】尿検体 (おしっこ) くわしいお知らせの配信と容器等の配付を、 <u>本日9月1日</u> にしています。
10月 1日 (水)	さいきんようけんさ 細菌尿検査 (1次2回目) (2次1回目)	1次未提出者 該当者	【持ち物】尿検体 (おしっこ) 1次はこれで終了です。これ以降は出せません。 2次対象者は、忘れずに持ってきてましょう。
10月 7日 (火)	しんてんすけんさ 心電図検査	1年	【持ち物】体操服 心臓の動きを調べます。くわしいお知らせは、 9月30日ごろに配信する予定です。



おうちの方へ

夏季も感染症に罹る人が増加しています。感染症にかかった場合は出席停止となるので、その旨を学校へご連絡ください。
登校再開初日には、医師が記入する「登校許可証明書」もしくは保護者が記入する「(各種)療養報告書」の提出が必須となります。
疾患により必要書類が異なりますので、ご不明な場合は学校にお問い合わせください。「(各種)療養報告書」は本校ホームページ
またはインターネットで「千葉市 療養報告書」と検索し、各自ダウンロード後、印刷したものをお使いください。