

ほけんだより 9月号

令和8年9月1日発行
小田原市立曽我小学校
養護教諭 多々良 若奈

夏休み明け、体の準備はできていますか。

長い夏休みが終わりましたが、保護者の皆様やお子様は体調を崩していませんか。今日から9月になりますが、変わらず暑い日が続いています。いつもの生活に少しずつ体を慣らし、心と体の元気をチャージして、前期後半戦を駆け抜けていきましょう。

今月の
保健テーマ

けがを防ごう



もうすぐ運動会の練習が始まります。練習が始まると、いつもよりたくさん体を動かすため、けがでの来室が増える時期です。けがを防ぐためには、運動前の準備が大切です。練習中や本番で大きなけがをしないよう、一人一人が安全を意識して、臨めるとよいですね。

けがを防ぐための3つのポイント

準備体操

体全体をしっかりと伸ばしてから、運動を始めることが大切になります。



帽子のゴムの長さ確認

ゴムでしっかりと固定されていない場合は、長さの調整をお願いします。



心をおちつけて

焦りは禁物です。心の準備も忘れず、練習に取り組めると良い結果が出そうですね。



お知らせ

①尿検査があります 9月3日(木)提出

「採尿キットの使い方」容器と裏面参照

容器は明日9月2日(水)に配付します。

〈前日の注意点〉

- ④ 夕方からは、ビタミンCを含んだジュース類や薬(ビタミン剤など)を飲まないでください。
- ④ 夜寝る前に必ず排尿してください。※検査結果に影響が出る場合があります。



袋の性別・年齢・フリガナは未記入でご提出ください。

②運動会の練習が始まります 9月28日(月)～

10月17日(土)の運動会に向けての練習が始まります。体を動かしますので、水筒と汗ふきタオルのご準備をお願いします。学校では、熱中症予防として帽子を被るように声を掛け、運動場や体育館のWBGT(暑さ指数)を測定し、基準値の31℃を超えた場合は外遊び・運動を控えることにしています。



③2学期の身体測定を行います



結果については、ご家庭に健康手帳をお渡します。該当ページを確認し、サインをして学校にお戻しください。

健康手帳の身長体重確認ページ(P7)

今回の計測結果や何かご心配なこと等がありましたら、お気軽にご相談ください。

1・2年：9月3日(木) 中休み
3・4年：9月4日(金) 中休み
5・6年：9月7日(月) 中休み



手洗い指導 がパワーUP

9月3日から待ちに待った給食が再開します。それに伴って、4時間目終了後の毎日12:15~12:20頃、生活委員会が放送で「あわあわ手あらいのうた」を流します。1分程度の覚えやすく、楽しく手が洗える歌になっています。

右記のQRコードから動画が視聴できますので、ぜひご自宅でも一緒に手洗いを実践してみてください。

花王 ビオレ[®]あわあわ 手あらいのうた 練習編
(<https://www.youtube.com/watch?v=SQ-FEiDVuaE>)



こまめに^{あら}洗おう

手を洗った後は、清潔なハンカチで拭くことできれいな状態を保てます。ご家庭でも、学校に自分のハンカチを忘れずに持参するよう伝えてください。



QRコードはこちら→

今月の言葉「ローリングストック」

普段から食べている常温で保存でき、賞味期限が長い食品や飲料を多めに買って置き、古いものから使い、使った分を買い足していく備蓄の方法をローリングストックと言います。災害時にも、普段食べ慣れているものを食べられるため、食事の安心にもつながります。今日(9月1日)の「防災の日」を機会に、ご家庭の備蓄を見直してみませんか。

採尿キットの使い方

①朝起きてすぐの尿をとります。出始めの尿は検尿コップに入れず、途中の尿を検尿コップにとってください。

②容器のキャップをはずし、中央部を指で押して検尿コップ内の尿をスポイトの要領で吸ってください。

※尿量が足りない場合は、容器を上に向け空気を出して、もう一度吸ってください。

③容器に表示されている【←このあいだに入れる→】の範囲内に収まるよう尿をとってください。

※尿が漏れないようにキャップはしっかり閉めてください。



【←このあいだに入れる→】の範囲内に尿をとってください。
尿の量が上の線より多い場合、下の線より少ない場合は、ともに検査ができないことがあります。

④袋上部の「1次検尿容器用ラベル」シールをはがし、容器に貼ってください。

↑(矢印)が上(キャップ側)になるように容器に貼ってください。

容器上部のラインに↑(矢印)を
合わせて貼ってください。



⑤シールをはがした「1次検尿容器用ラベル」部分をキリトリセンで切り離してください。

⑥容器はキリトリセン下部の「尿1次検査」と書かれた袋に入れ、2度折りして提出してください。

(ビニール袋やティッシュペーパーなどはいれなくてください。また、セロハンテープやホチキスで留めないでください。)

(参考)神奈川県予防医学協会