

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
墨田区立菊川小学校

なが なつやす お  
長かった夏休みも終わりました。みなさんは、夏休みの間  
げんき す  
元気に過ごすことができましたか？ぜひ、保健室にも楽しい  
おもて はな き  
思い出を話しに来てください。生活のリズムが乱れてしまっ  
ひと もと もと げんき がっこうせいかつ おく  
た人も、元に戻し元気に学校生活を送りましょう。



## 子どもロコモに注意しよう！！

### 子どもロコモってなに？

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」といって、年をとったり病気などで骨や関節、筋肉が弱ってしまい、立つ・歩くなど身体を動かしにくくなることを言います。

しかし、運動不足や姿勢の悪さが原因で子どもにも見られるようになりました。これを「子どもロコモ」と呼びます。

### こんな症状に要注意！

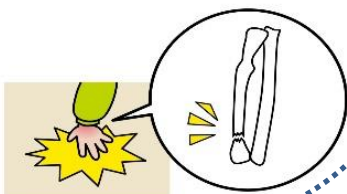
からだ  
身体がかたい



ちょっとした運動でもすぐ疲れてしまう、  
からだ いた  
身体が痛くなる



すこ しょうげき こっせつ  
少しの衝撃で骨折する



ころん とき て で  
転んだ時に手が出ず  
かお ころ  
顔から転ぶ

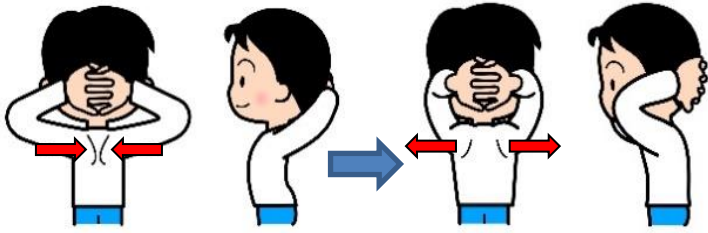


まいにち せいかつ なか  
毎日の生活の中で  
しせい き つ  
も姿勢に気を付け  
てみよう！



たいどう  
ロコモ体操をやってみよう★

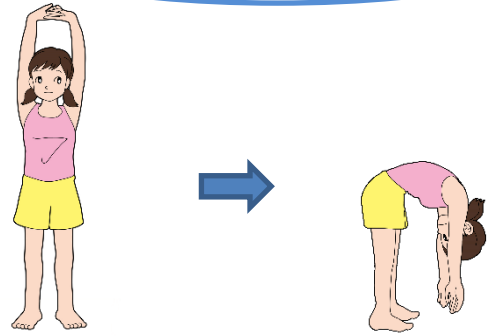
①



いきす  
息を吸う。  
ひじひら  
肘を開いて、  
けんこうこつ  
肩甲骨を  
と閉じる。

いきは  
息を吐く。  
ひじよ  
肘を寄せて、  
けんこうこつ  
肩甲骨を  
ひら開く。

②



りょうて  
両手をまっすぐ上  
うへ  
にあげ、つま先立ちを  
さきだ  
する。

じょうはんしん  
上半身を前に倒し、  
りょうて  
両腕を左右交互にだら  
さ  
だらと下げる。

それぞれ、ゆっくり5回ずつ  
くりかえそう!

▼△▼9月の保健行事 △▼△

日程	対象	項目	
9月17日(火) ～20日(金)	4年生の希望者	色覚検査	詳細は下記の「色覚検査について」をお読みください。
24日(火)	5年生	発育測定	体育着で測定します。 髪の毛は、頭の上や後ろでは結ばないようになしてください。
25日(水)	4・6年生		
26日(木)	2年生		
27日(金)	1年生		
30日(月)	3年生		

保護者の方へ

夏休み明けは、暑さで疲れがたまってくる時期でもあります。夜はゆっくりと湯船につかり、できるだけ早く布団に入るように促してください。

まだまだ、汗をかくほど暑い日もあります。引き続き熱中症にご注意ください。

4年生の保護者の方へ

色覚検査について

墨田区では、小学4年生、中学1年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。色覚検査とは、色の見分けが正確にできているかどうかを確かめる検査です。本日、詳細を記載したお知らせを配布いたしました。ご確認いただき、希望調査用紙の提出をお願いいたします。

提出期限・・・9月6日(金)(希望の有無に関わらず全員提出してください。)

検査実施日・・・9月17日(火)～20日(金)