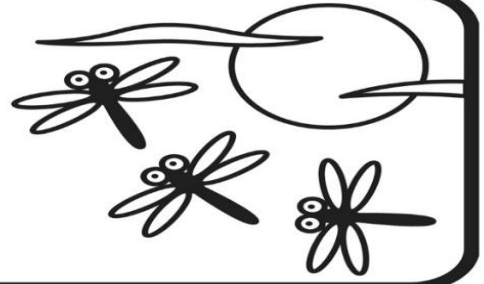


# ほけんだより

令和6年8月29日  
新座市立新開小学校

校長 八代 剛  
養護教諭 柳世 梢

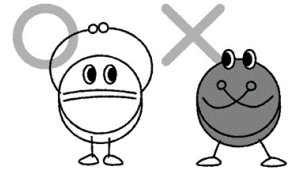


長かった夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。毎年残暑が厳しく、熱中症が心配です。食事、運動、睡眠をしっかり取るように心がけ予防に努めていきましょう。

実り多い2学期になることを期待しています。

## 9月保健行事予定

9月 3日 (火)	薬物乱用防止教室	6年	多目的室
9月 3日 (火)	発育測定	1・2年・ひまわり	
9月 4日 (水)	発育測定	5・6年	
9月 5日 (木)	発育測定	3・4年	
9月18日 (水)	学校保健委員会	15:30~16:30	多目的室 (オンライン配信有)



## ながらスマホは視界の95%が見えていない! ⚠



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

“ながらスマホ”では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



※夏休み中に、スマートフォンを使用しながら自転車をこいでいる中学生とぶつかりそうになりました。自転車を目の前にして、声を出すことはできず、立ち尽くしていました。幸い、直前に自転車が急停止し、ぶつかることはありませんでしたが、夏休みの怖い体験でした。

## せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」  
の正しい使い方はどれ?

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ② 「怪我の功名」は、過ちや失敗



が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。





## いつも備えを～防災の日～

9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等、態勢を整えています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃からの、できる限りの備えが大切。家庭でも「もしも」のために、避難場所やハザードマップの確認、避難時の持ち物の準備・点検をしておきましょう。



## 足も健康に… 靴選びのポイント

- つま先** 少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲** ひもなどで調節できる
- かかと** 足をしっかり支えている（硬すぎ・やわらかすぎはNG）
- 靴底** 足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！



## ふ かえ ころない かた 振り返ろう！ 校内でのすごし方



か はし  
ろう下を走っていませんか？



ま かど  
曲がり角で  
き  
気をつけていますか？



かいだん  
階段でふざけていませんか？

### 夏休み中の保健室

7月25日～26日に5年生と林間学校へ行ってきました。スローガンの「見通しをもって行動し、協力をして笑顔いっぱい終われる林間学校にしよう」とおり、笑顔のあふれる2日間だったと思います。

普段なかなか話せない子供たちと話したり、林間学校を楽しみにしていた話を聞けたり、楽しい2日間を過ごせました。5年生の皆さんが、見通しをもって行動し、しっかりと話をきいて行動していたからです。さすが、5年生ですね。2学期のさらなる活躍を楽しみにしています。

プライベートでは、シンガポールへ行ってきました。うまく英語が伝わらず、もどかしい気持ちになりました。大人になって思うことは、「もっと勉強しておけばよかった」です。勉強が嫌いな人、苦手な人がいると思いますが、大人になって後悔しないように、たくさん勉強してほしいと思います。先生も頑張ります。