

## 9月の行事予定

日	曜	主 な 行 事	日	曜	主 な 行 事
1	木	全校5時間授業 花まるT	16	金	特別校時 花まるT
2	金	花まるT	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	祝日 敬老の日
5	月	学年朝会 SC午後	20	火	特別校時 全校5時間授業 花まるT
6	火	花まるT 委員会活動	21	水	特別校時 なかよし大作戦 SC午後
7	水	学級T フッ素洗口開始	22	木	特別校時 花まるT
8	木	花まるT	23	金	祝日 秋分の日
9	金	学級T	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	学級T
12	月	学級T SC1日	27	火	花まるT
13	火	花まるT クラブ活動	28	水	スキルT
14	水	児童集会	29	木	花まるT
15	木	特別校時 花まるT スマイル会議	30	金	花まるT

### 10月の主な行事

- ・ 4日（火）新入学児童健康診断  
（午前中4時間授業）
- ・ 6日（木）1学期終業式（**弁当の日**）
- ・ 7日（金）キッズデー（休み）
- ・ 11日（火）2学期始業式
- ・ 18日（火）育友会運営委員会
- ・ 21日（金）**弁当の日**
- ・ 23日（日）武雄くんち

修学旅行は、

1～5年・・・11月2日（水）

6年・・・11月1日（火）・2日（水）

\*新型コロナウイルス感染症の状況によっては、行事予定を変更することもあります。  
変更については、学校からのプリントやメール配信などをご確認ください。

**全校児童数 332名（9月1日現在）**



# 保健だより

文責 原 朋美

## 夏休みモードから、学校モードへ！～朝ごはんを食べてこよう～

みなさん、夏休みは楽しく過ごすことができましたか？ 今年の夏も暑かったですね。 だらだら、ごろごろと過ごしてしまった人はいませんか？ まずは生活リズムを学校モードに切り替えましょう。

朝ごはんを食べないと、こんなことになるかも...

- 朝から、勉強に集中できない
- イライラする
- 元気・やる気が出ない
- 朝からうんちが出ない
- 給食の時間よりかなり前に、お腹がすく



このようなことにならないためにも、しっかり朝ごはんを食べてくるようにしましょう。

そして、「早寝早起き朝ごはん」に、プラス「朝うんち」でお腹も気持ちもスッキリ！元気にすごしましょう。

早く起きる

朝日をあびる

朝ごはんを食べる

トイレに行く



前日の夜は早く寝て  
毎朝同じ時間に起きましょう。



ずれた体内時計が  
リセットされます。



1 日を元気に過ごす  
エネルギーになります。



朝ごはんを食べると腸が動き  
うんちが出やすくなります。

### 9月1日は防災の日



地震や台風、大雨など、災害のニュースを耳にすることが多くあります。 災害は、いつ起きるか分かりません。防災の日を機会に、家族で身を守る方法や避難する場所を話し合っておくことが大切です。

- ☆家の中の安全な場所・身の守り方
- ☆家族が離れ離れになった時の連絡方法・待ち合わせ場所
- ☆避難場所・避難ルート
- ☆家の周りの危険な場所

覚えておこう

自分でできる

## 応急手当



9月9日は  
救急の日

ころんとすりむいた



目にゴミが入った



鼻血が出た





# 学校保健委員会・学校給食委員会について

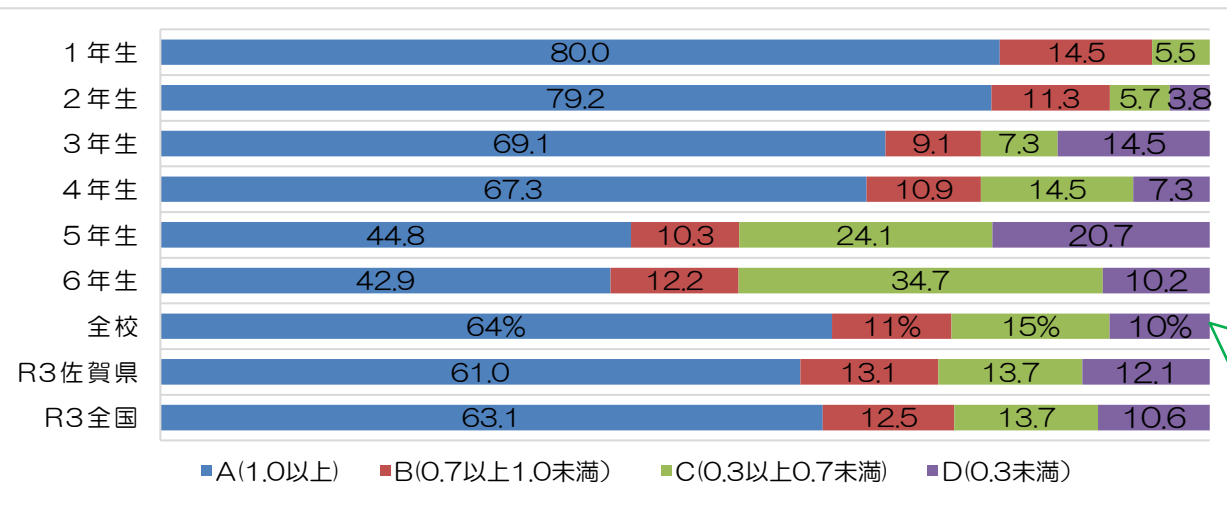


毎年、学校医の太田先生、学校歯科医の増田先生、学校薬剤師の樺島先生、育友会の代表の方にご参加いただき、学校保健委員会・学校給食委員会を開催しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染状況を考え、紙面での報告としました。その後、資料を見ていただき、意見や助言をいただいています。

## ■視力低下について

令和3年度の学校保健統計調査の結果で、佐賀県の小中学生の視力 0.1 未満が過去最悪となったことが新聞に取り上げられていました。武雄小の全校平均をみると、佐賀県の平均よりはよく、全国平均と変わらないくらいです。

タブレットを使つての学習機会が増えたことと、スマホやゲーム機が生活の一部になっていることから、今後の視力低下を防ぐためにも“目を大切にする習慣”を意識して生活することが大切です。学校では、日本眼科医会が制作した、目の健康啓発マンガ『ギカっこデジたん』を参考に、家庭と協力して指導をしていきたいと考えています。



BCD:36.0%  
受診率:  
25.43%  
(29人/114人)

## ■肥満傾向児童の増加について

毎年、健康課題として対応をしているところです。今年度もコロナ対策や熱中症対策として昼休みの活動時間の制限もあり、できることが限られてしまっていますが、月に1度のかみかみ給食時に全校へ放送指導をしたり、個別の体重測定を実施したりしています。また、肥満は生活習慣病のリスクが高くなることから、軽度肥満の児童へは家庭連絡をし、生活行動について意識をしてもらい、中等度肥満や高度肥満児童には、病院受診を勧めて対応をしています。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校	R3	割合
軽度肥満	1	5	4	6	5	5	26	20	7.8%
中等度肥満	2	0	3	2	1	5	13	10	3.9%
高度肥満	2	2	1	0	2	1	8	5	2.4%
肥満合計	5	7	8	8	8	11	47	35	14.2%

昨年割合: 10.6%  
全国割合: 8.6%

## ～ 学校医・育友会役員の方の助言や意見をもとに ～

ご家庭でも、視力低下を防ぐために、時間を決めたり、暗いところでは見ないようにしたりして、対策をされているようですが、なかなかこの時代、難しいところです。全国的に、コロナ禍の影響で、休校や長引く外出自粛で生活が不規則になり、肥満率や視力の悪化につながった可能性があると言われています。日本眼科医会では、屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは、近視の進行抑制効果があると言われています。これから、だんだん涼しくなり、屋外でも過ごしやすくなります。屋外での活動機会を増やして、肥満や視力低下を減らしていけたらと思います。『ギカっこデジたん』の動画がありますので、お子さんと一緒に観られて、目の健康を意識した生活を心がけてください。

