

8月のほけんだより

8、9月の保健目標
生活リズムを
整えよう。

令和7年8月25日
新宿区立四谷小学校



今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、ご家庭では体調を崩すことなく、元気に夏休みを過ごされましたでしょうか。

9月に入ってから、残暑が続くと予想されています。お子さまが「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、「元気アップカード」なども活用しながら生活リズムを整え、暑さに負けない体づくりができるよう、ご家庭でも引き続きご協力をお願いいたします。

＜児童のみなさんへ＞

「元気アップカード」を配布します

なつやす 夏休み中に、せいかつ 生活リズムがみだ 乱れてしまったひと 人はいませんか？

がつ 8月26日（火）～9月1日（月）までを「げんき 元気アップ きかん 期間」とし、せいかつ 生活リズムをなつやす 夏休みモードからがっこう 学校モードにき 切り替える

しゅうかん 1週間にしましょう！

がつついたち 9月1日、がっこう 学校へていしゅつ 提出しましょう。

《保護者の方へお願い》

生活リズムを整え学校生活を元気に過ごすために、

「元気アップカード」を配布します。子供自身が記入

するカードですが、忘れていたら声をかけていただき、保護者印またはサインをお願いいたします。学校でも家庭での様子を把握したいと思いますので、ご提出のご協力を
お願い申し上げます。



8・9月の保健行事



日	曜日	内 容	対 象 学 年	時 間	注 意 点
8/26	火	脊柱側弯検診	5年生	9時～	・体育着着用です。
27	水	発育測定	6年生	1～4校時	・体育着着用です。  ポニーテールやお団子などの髪型は正しい測定ができません。低い位置か、左右に分けて結ぶようお願いします。
28	木	発育測定	5年生		
29	金	発育測定	4年生		
9/1	月	発育測定	3年生		
2	火	発育測定	2年生		
3	水	発育測定	1年生		



5年生対象 モアレ検査にご協力ください

8/26(火)に、5年生を対象とした「脊柱側弯症検診(モアレ撮影)」を行います。

この検査は法律で義務づけられているわけではなく、自治体によって実施状況が異なりますが、新宿区で行われていることはとても意義のあることだと感じています。

多くの学校では、問診票をもとに内科検診の際に学校医が診察をする流れですが、問診票では軽い背骨のゆがみを見逃してしまうこともあります。一方、モアレ検査の偽陰性率はなんと0%とされ、見落としがほとんどありません。

側弯症は進行すると、体を支えるためのコルセット装着が必要になることがあります。とても硬くて丈夫な素材で作られており、1日の大半を着ける必要があるため、夏の暑さや就寝時には、お子さんにとって大きな負担になることが考えられます。

今回の検査は、そうした負担を避けるためにも、早期発見につながる大切な機会です。当日は体調を整えて、ぜひ検査を受けられるようにご協力をお願いいたします。

