

# ほけんだより

令和5年9月1日  
北区立豊川小学校  
ほけんだより9月号  
校長 中村 順子  
養護教諭 加納 純子

あっという間に夏休みが終わり、学校が始まりました。今年の夏は、全国でとても暑い日々が続き、冷房が止められない生活が続いたことでしょう。9月も10月も例年よりも気温が高くなるようです。

そんな中で、だるさや疲れを感じていませんか。もしかしたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれない。そんな時は日々の生活の中で、自分なりに工夫して体調を整えていくことが大切となります。

## 体調を整えるポイント

- ① 生活リズムを見直す（早寝・早起き・朝ごはん）
- ② 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモードで）
- ③ ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ④ お風呂にゆっくり浸かる（副交感神経が優位になる）
- ⑤ 冷たいものを摂りすぎない（清涼飲料水やアイスなど）

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策も忘れずに行っていきましょう。お子さんが学校に登校する際には、水筒と汗ふきタオルやハンカチを持たせてください。

## 生活リズムを見直そう！

夏休み明けの生活リズムを整えるために、生活ふりかえりカードを9月1日（金）に配付します。9月2日（土）～11日（月）までのお子さんの生活の状態をチェックすることになります。ご家族で寝る時間や起きる時間を話し合って決めていただき、お子さんが自分で体調管理ができるようにお声掛けをお願いいたします。12日（火）に提出してください。

### お知らせ 受診報告書の提出について

学校で行った定期健康診断の結果から病院を受診された場合、受診報告書をご提出ください。お子さんの保健管理の参考にさせていただきます。

## 保健行事予定 <9月>

4日（月）	発育測定（5年）
5日（火）	発育測定（6年・4くみ）
6日（水）	発育測定（2年）
7日（木）	発育測定（1年）
8日（金）	発育測定（4年）
11日（月）	発育測定（3年）
13日（水）	脊柱側弯検診（5年、該当者）

※体育着を忘れずに持たせてください。  
※発育測定後の結果は【発育のようす】をご家庭に配付します。お子さんと一緒に成長を確かめてください。



## 今月の保健目標

### 「規則正しい生活をしよう」

夏休みの間に、寝る時間が遅くて朝起きる時間が遅くなったり、食事を摂らないで冷たいものばかり食べたり飲んだりしたことで、睡眠や食事のリズムが崩れて、体調をくずしてしまうことが多く見られます。

生活リズムを立て直すためには、「セロトニンを優位にする」ことが大切です。朝陽を浴びて深呼吸することで、体の中でセロトニンが作られると言われています。学校に登校するためには、遅くとも7時には起きる、寝る前には電子機器は使用しないでリラックスする時間を過ごす、などの工夫をすることで、生活リズムを整えていきましょう。

# 防災の日

## もし、〇〇で地震が起きたら？



### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることもあるので、かばん等を頭に掛けて守ります。



### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたら、すぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



何かが起きた時にすぐに行動できるように、防災バック等を準備しておきましょう。先日、東京都学校保健研究会の夏季研修会に行った際に、災害で水道が止まったときに最低でも3日間は使えないこと、そのため〇人×平均5回（1日）×3日～7日分の携帯トイレも準備しておく必要があることを知りました。被災した地域の実際はニュースで流れてくることよりも酷いことを学ぶことができました。

## 7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



答えは保健室前の掲示板にあります