



令和8年 9月1日 品川区立宮前小学校 養護教諭

9月の保健目標 生活リズムを整えよう

みなさん夏休みはどのように過ごしましたか？ 今日からまた学校生活が始まります。9月のはじめは、学校モードに体も心もなじませていく時期です。なんだかやる気がでないと感じる人は、夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体が付いていけず“まだ本調子じゃない”のかもしれません。心のエンジンをかけるために、自分のペースで気持ちを切り替えていきましょう。

抜け出せ！夏休みモード



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には おすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります！

今年もとても暑い日が続いています。来週から運動会特別時間割が始まりますが、熱中症にならないように気を付けて、楽しく練習を行いましょう。

◇対策例◇

①飲み物：大き目の水筒を持ってくるようにしましょう。校庭が人工芝になったことから、水筒の中身は水です。



②持ち物：首を冷やすことができるタオルやクールリングは、登下校時や運動会観戦時には使用してもよいです。普段の体育や休み時間・校舎の中では外しましょう。（ハンディファンなどの電子機器は、持ってくることはできません）

③生活：熱中症を予防するために、十分な睡眠と朝ごはんがとても大切です。ゆっくり休んで次の日の練習に備え、朝ごはんを食べて一日のスイッチを入れて登校しましょう。

身体測定のよてい

9月2日(水) 5年生

9月3日(木) 3・6年生

9月4日(金) 1・4年生

9月7日(月) 2年生・さくら学級



保護者の方へ

＊9月より、欠席・遅刻・早退のご連絡は **[tetoru]** にて入力をお願いいたします。

＊上にも記載していますが、夏の異常な暑さから子どもたちを守るため、ご家庭でも熱中症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。

＊ほけんだよりは、令和9年1月よりホームページ掲載のみとなる予定です。ペーパーレスの取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。