

ほけんだより



R7年9月

さいたま市立島小学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。最も長い学期ですが、島小まつりや校外学習など楽しい行事がたくさんあります。まだまだ暑い日が続くそうなので、熱中症にならないように気を付けましょう。休み明けは生活リズムがくずれやすく、心や体がだるかったりします。楽しみを見つけて過ごすこと、「早寝早起き・栄養バランスのとれた食事・適度な運動」をすることを心がけて、学校生活のリズムに切りかえていけるといいですね。

9月の保健目標

規則正しい生活しよう

おはようメーターを見てみると
寝る時間が遅い人が多いので、
気を付けましょう!!



睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労が
たまっていき、また体温
調節機能が弱まって少しの運動で
も体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴ
ロゴロしてばかりだと、体が
暑さに慣れず、外に出た時に体温調節
や発汗がうまくできません。



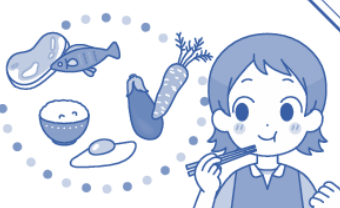
疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・
早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用
して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流す
ようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや
筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多
いと糖質過剰で栄養バラ
ンスが偏り、疲れが取れにくくな
ります。また、朝食抜きは体を動
かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や
魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要
な水分が不足している脱水状
態。水分が不足すると血液の量が減っ
てドロドロになり、外に逃がすための
熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミン
グを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

2学期の身体計測があります

今年度2回目の身体計測を行います。自分の身長や体重がどのくらい変化したかを知りましょう!

8月28日(木)	6年、にじうろ学級
8月29日(金)	3年、5年
9月1日(月)	2年、4年
9月2日(火)	1年
9月3日(水)	学年の時間に測れなかった人

- ☐ 当日は頭の上で髪を結んだり、とめたりしない
- ☐ 体育着を忘れず持ってくる

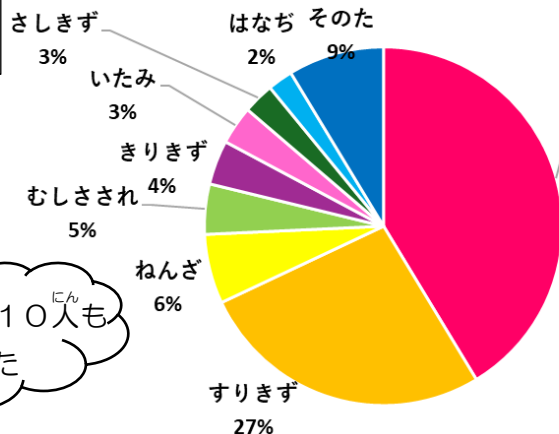




こんねん ど がつ がつ びょうき ほけんしつ き ひと
今年度4月～7月にかけて、病気やけがなどで保健室に来た人は1206
にん 人いました。

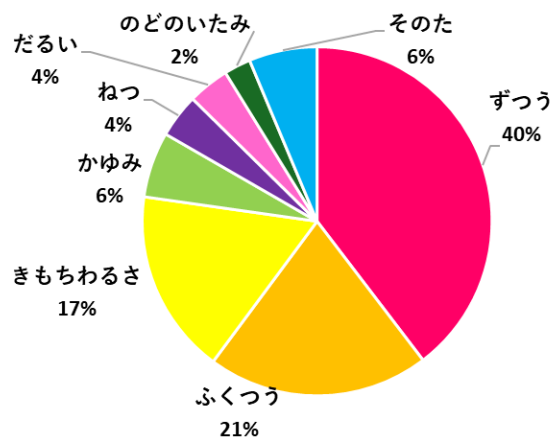
けんこう あんぜん せいかつ さくねんど
みなさんが健康で安全に生活することができているので、昨年度から
499にん すく 人も少なくなりました。2学期も健康に気を付けて、元気に過ごしまし
よう！

けが



だぼくは310にんも
来ていました

びょうき 病気



保護者の方へ

【色覚検査について】

毎年1・4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。1・4年生には「色覚の検査の実施について」のおたよりを配付しておりますので、ご希望の方は検査申込書を学校までご提出ください。対象学年以外で色覚検査をご希望の場合は、9月3日(水)までに連絡帳等を通じて、学級担任へお申し出ください。

9月29日(月)	1年の希望者
9月30日(火)	4年の希望者
10月1日(水)	にじいろ学級の1・4年の希望者、1・4年で学年の時間に検査できなかった人、その他の学年の希望者

※検査は保健室で個別に実施いたします。結果については、色覚異常の疑いがあった児童にのみお知らせいたします。

【学校保健委員会について】

9月10日(水)13:30～ 本校図書室にて「令和7年度学校保健委員会」を開催いたします。教職員と学校医・学校薬剤師、保護者の方に御参加いただき、児童の健康課題(学校保健・学校給食・運動)について考えます。今年度は、本校の山田 千晶 SSW より「スクールソーシャルワーカーが考える子どもとの関わり方」について講話をしていただきます。貴重な機会ですので、是非ご参加ください。参加をご希望の方は9月5日(金)までに、下記のQRコードまたはURLからお申込みをお願いいたします。

<https://forms.cloud.microsoft/r/se8NSiyeab>



←昨年度の学校保健委員会の様子

