



なが なつ やす お がっこう はじ  
長い夏休みが終わり、学校が始まりましたね。  
れい わしやう こころ からだ げん き  
令和の小のみなさん、心も体も、元気ですか？

がっこう す げん き いっぱい こ あたま いた こ  
学校が好きで元気いっぱいの子、頭やおなか  
が痛い子、かぜをひいている子、ちょっとしよんぼりしている子、学校に行くの  
こ がっこう い  
がつらい子…体調や心の中は、一人一人違うと思います。

がっこう い がいやだなあとか、お休みしたいなと思う気持  
ちは、悪いことではありません。心だっ  
て体と同じように、調子がよ  
いときよ、よくないときがあります。

そんなときは、つらい気持ちを  
がまんしないで、だれかにお話を  
してみてください。おうちの人や先生、友だち…信頼できる誰か  
に話をすると、気持ちが晴れて元  
気になることもあるし、解決でき  
ることもあるかもしれません。

お話をしたいな、と思った子は、保健室に  
来てくださいね。

令和5年9月5日  
令和小学校  
校長 松井 敏  
保健室

### 9月の保健目標

き そくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

### 9月の保健行事

- 1日(金)6年生 身体測定
- 4日(月)2年生 身体測定
- 5日(火)3年生 身体測定
- 6日(水)4年生 身体測定・色覚検査(希望者)
- 7日(木)5年生 身体測定
- 学校保健委員会(15:00~)  
講演:内科校医千葉先生
- 8日(金)こだま 身体測定
- 11日(月)1年生 身体測定



### 保護者の皆様 体操でリフレッシュしませんか？

9月7日(木) 15:00~内科校医の千葉先生より  
「対軸体操」についてのご講演・実演をいただきます。

以下、千葉先生からのメッセージです。

校医の上高田ちば整形外科・小児科の千葉智子です。  
昨年度、5年生を対象に体軸体操を実践し、体力テストで測定される「長座体前屈」と「反復横跳び」で成績が上がったことを確認しました。運動を習慣的に、適切に行うことにより、身体能力とともにメンタル面でもいい影響があります。  
また、学習能力の向上にもつながることが示唆されています。  
健康であり続けるために、運動することは非常に大切です。  
WHOの身体活動ガイドラインも示しながらの座学の後、当院の理学療法士とともに体を動かし脳力も引き出す運動を一緒に体験しませんか。

参加ご希望の方は、  
連絡帳でお知らせください。

## 保護者の皆様へ 熱中症予防のために

暑さが続く9月となっています。学校では月末の運動会に向けて、体育の授業が多くなります。熱中症予防対策として、校庭に設置してあるWBGT計の数値に基づいて活動内容を変更・中止する判断をします。

活動中は健康観察をしながら、こまめに水分補給をし、数値によっては授業の途中で冷房の効いた部屋でのクールダウンの時間を確保するなど、安全優先で授業を行います。

ご家庭では、「睡眠時間の確保」や「朝食の摂取」、「体調不良時には体育の授業は見学にすることを連絡帳に記載する」など、すでにご協力いただいている内容ですが、より一層、細やかな健康管理をお願いいたします。

### なつ かいしょう 夏ばてを解消しよう

9月になりましたが、暑い日が続いています。休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。「何となくだるい」「体がしゃきっとしない」という人は、夏ばてかもしれません。夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。

しばらくは、これまでと同じように『暑さ対策』を忘れないでくださいね。

### なつ げんいん 【夏ばての原因】

すいぶん ぶそく  
水分とミネラル不足

あせ 汗をたくさ  
んかいて、  
からだ すいぶん  
体から水分  
やミネラル  
が失われ、

つかれる

つめ もの た  
冷たい物の食べすぎ

つめ 冷たいもの  
ばかり食べ  
ていると、  
いちょう 胃腸の働き  
が低下して、

食欲がなくなる

じりつしんけい みだ  
自律神経の乱れ

しつない そと おんど  
室内と外の温度  
さがおお 差が大きいと、変  
か 化について行け  
ず、自律神経がう  
まく働かなくなり、

だるくなる

### なつ かいふくほうほう 【夏ばての回復方法】

じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠

ぐっすり眠って  
からだ やす  
体を休めよう

えいよう しょうじ  
栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな  
すいぶん  
水分をしっかり取ろう

てきど うんどう  
適度な運動

かる うんどう  
軽い運動を  
して、発汗  
のうりよく  
能力を高め  
よう

★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかりと解消して元気に過ごしましょう！★