

ほけんだより

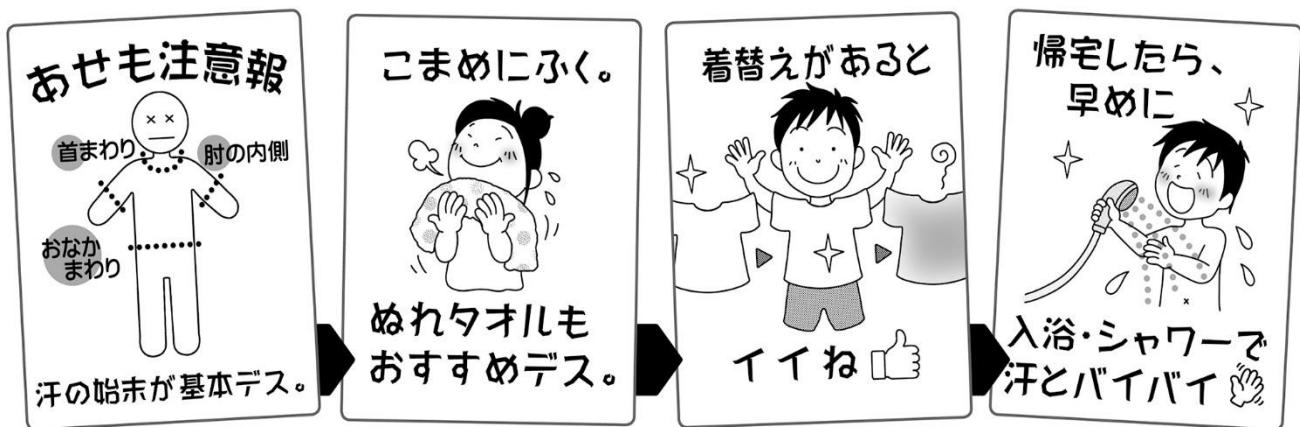
令和7年9月1日

# げんき

喜多見の学び舎  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 森田 賢  
養護教諭

夏休みは元気に過ごすことができましたか。今年の夏も暑かったです。9月になりましたが、まだ暑い日が続きます。暑さ対策、感染症対策をしっかり行い、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。

## はだ せいけつ 肌を清潔にしよう！



夏休み明けはいつもより体がだるい、ねむいなどの症状が出やすいです。そこで皆さんに、ぜひしてほしいことがあります。



それは、日中の外遊びです。

人の体には体内リズムがあります。その体内リズムが正常に動いていると、「朝すっきり自覚める→日中元気に活動→夜ぐっすり眠る」というサイクルができます。しかし、体内リズムが乱れてしまうと、「朝起きてもねむい→なんだかだるくて日中活動できない→だんだん元気になってきて夜眠れない→結局夜更かし」というサイクルになってしまいます。体内リズムが乱れてしまうと元気にすごせませんね。では、乱れないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？

その答えが日中の外遊びです。日中、おひさまの光を浴びながら体を動かすことが体内リズムを正常に動かします。光を浴びたとき体内では…



光を浴びる→昼間だと感じ体を動かそうとする→体内に活動的になれと指令を出す→活動的になる→暗くなると眠くなる→ぐっすり睡眠

というリズムになります。

体内リズムを正常に動かすために熱中症に気を付けながら外遊びをしましょう！

# 9月1日は 防災の日

## 家族で防災会議をしよう



家の中の対策は？ ►►► 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起こったら？ ►► 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起こったら？ ►► 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

### 9月の保健行事

9月2日（火）	発育測定（1年生）
3日（水）	発育測定（2年生）
4日（木）	発育測定（3年生）
5日（金）	発育測定（4年生）
8日（月）	発育測定（5年生）
9日（火）	発育測定（6年生）

★発育測定は、体育着で行います。日にちは、都合により変更になることがあります。  
★発育測定後、測定記録を記入した「けんこうカード」をお渡しします。御覧になりましたら、押印し担任へ提出してください。

保護者の方へ

#### ★夏休み中の健康調査（病気・けが調べ）

（ ）年（ ）組 名前（ ）

※病気・けがのため、病院を受診した人は下記の表に記入し、9月5日（金）までに提出してください。

月日	傷病名（例、かぜ）	どんな様子でしたか？治るまでに何日位かかったか等

※学校において予防すべき感染症に感染した場合は、必ず御提出ください。

学校において予防すべき感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、流行性耳下腺炎、水痘、溶連菌感染症、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜炎等）

（保護者 → 担任 → 養護教諭）