

9月 ほけんだより

令和7年9月4日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
養護教諭 宮森 広恵

夏休みが終わりました。みなさんはけがや病気をせず元気に楽しく過ごせましたか？

9月になってもまだ暑さが続いています。汗の始末・衣服の調節・

水分摂取も忘れないようにして、元気に学校生活を送りましょう！

水分補給 のルール

- ☐ コップ1杯をこまめに
- ☐ 水やお茶など糖分のないもの
- ☐ のどがかわく前に飲む



《熱中症予防・水分をとるタイミング》

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切です。

●朝起きたとき（ねている間に汗や呼吸で水分が足りなくなっている。）

●お風呂に入る前・後●ねる前●運動前●運動後（体育や外遊び）など。

※食事からとる水分、塩分、栄養も大切です、しっかり食事をとりましょう。

～お弁当を食べるときも、しっかり水分をとりましょう！～

2学期からしばらくお昼ごはんはお弁当になりますね。お弁当が楽しみな人もい
ると思います。しっかり食べて、午後の活動に取り組みましょう！

お弁当のときにも気をつけてほしいことのひとつが「水分をとること」です。

まだまだ暑い日が続きます。給食では、牛乳に加え、スープやお味噌汁などか
ら水分をとっていましたが、お弁当のときは主にお水で水分をとることになりま
す。「水筒を忘れたから飲まなかった」「早く遊びたいから飲まなかった」というこ
とがないようにしましょう！

9月の保健目標 生活のリズムを整えよう

長い休みの後は、学校生活のリズムにもどれず、だるい・お腹が痛い・
気持ちが悪いなど体調をくずす人が多くなります。生活リズムを整え
て、よい体調で過ごせるようにしましょう！

夜早めに布団に入り、しっかりと睡眠をとると、疲れをとったり成長を
進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

その生活リズム、早く直そう

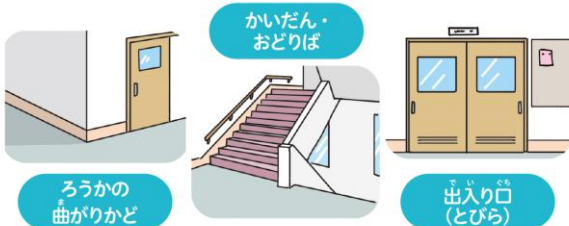


9月9日は救急の日

けがをしやすいのはどんな場所？



保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所ではけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってこるんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

AEDのある場所を
おぼえておこう！



けがをしやすいのはどんなとき？

急いでいたり、ぼーっとしている、睡眠不足等のときは、注意力(気をつける力)が下がって、けがをしやすくなります。毎日よくねむり、落ち着いて行動することが大切です。



けがのあとは・・・

同じけがを繰り返さないためにはどうしたらよいかを考えて行動しましょう。

けがをしたときにすることは？

傷を洗うなど保健室に行く前に、できることをしましょう。頭を強くぶつけた、たくさん血が出ている、歩けないときは、無理をせず、大人を呼びましょう。



緊急時に使うAEDは駅や新幹線、学校、区の施設などいろいろな場所に設置されています。いざというときにどこにあるかをぜひ覚えておきましょう。尾山台小学校では、中央玄関と体育館(跳び箱置き場近く)の2カ所に設置しています。

保護者の方へ

御協力ください。

- ・体育着を忘れずに持ってくる。
- ・髪を結ぶ時は、ひとつ結びや頭のとっぺんで結ばない。

●身体計測を行います！

9月2日より身体計測を行います。計測結果は健康カードでお知らせしますので、お子さんと成長の様子を御覧ください。グラフの記入をし、大きく体重が増えたり、減ったりした場合は、食事やおやつのととり方、生活や運動の様子、体調をお子さんと御確認ください。

※健康カードは、グラフの記入・サイン(または押印)を済ませて、担任まで御提出ください。

●無理のない登校の御配慮を。

毎朝、お子さんにいつもと違うところがないか健康観察をし、体調不良があるときは、無理をせず、まず自宅で様子を見てください。

9月も暑い日が続いています。熱中症予防の観点からも、十分な睡眠の確保と栄養、水分摂取の御配慮をお願いします。特にお弁当持参が始まります。給食のように牛乳や汁物の提供がありませんので、意識して水分を摂るよう御家庭でも声がけをお願いいたします。

まだ暑いです！

