

ほけんだより 9月

令和8年9月2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

まだまだ熱中症に注意



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！

《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・運動中・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！しっかり食事をとりましょう。

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



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

AEDのある場所をおぼえておこう！



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。

けがをしやすいのはどんなとき？ こんな時注意力が下がって、けがをしやすくなります。



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。

こんなときどうするクイズを保健室前廊下に貼りました！見てください。

～保護者の皆様へ～

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、気になる体重の増減があった場合は、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。

●脊柱側弯検査（5年生対象）・・・すぐーるで検査の仕方等お知らせ済

9月7日（月）10：45～ 行います、結果は、後日配布いたします。

御協力ください。

- ・体育着を忘れずに持ってくる。
- ・肩に髪かかる人は、お団子結びなど髪が肩にかからないようにする。

●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。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。

