



令和8年10月14日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 長田尚子
養護 教諭

少しずつ暑さが和らぎ過ごしやすい日が増えてきました。しかし、まだまだ暑さにも注意が必要です。朝晩は気温が下がりますが、日中は暑くなります。いつでも水分補給ができるように水筒を持てきましょう。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。瀬田小学校でもインフルエンザにかかるお子さんが増えてきました。早く寝たり、しっかり食べて栄養をとったりして、インフルエンザを予防しましょう。



楽しく安全な運動会にするために

睡眠を十分にとりましょう

疲れをとるために、いつもよりも早く寝るようにしましょう。睡眠不足だと、けがや熱中症になりやすくなります。



朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは午前中、元気に活動するためのエネルギーになります。ごはんやパンなどの主食だけでなく、野菜・肉・魚・卵などのおかずをバランスよく食べましょう。



こまめに水分補給をしましょう

運動をするとたくさん汗をかくので、体の中の水分が失われてしまいます。熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給をしましょう。喉が渇いたと感じる前に飲むのがポイントです。



服装の確認をしましょう

- 自分の足の大きさに合った靴を履きましょう。
- 日差しから頭を守るために帽子をかぶりましょう。
- 下着を着ましょう。汗を吸収し、発散させ、体温が上がるのを防いでくれます。



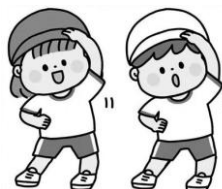
爪を切りましょう

爪が伸びていると、自分や友達がケガをする原因になってしまうかもしれません。



準備運動をしっかりしましょう

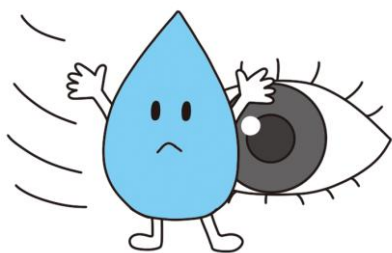
準備運動をしっかりすると、筋肉がほぐれ、関節が動きやすくなり、捻挫などのけがをしにくくなります。



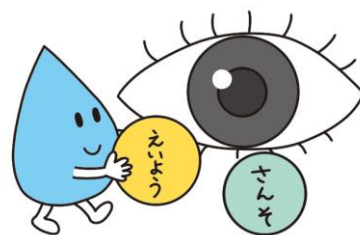
なみだの はたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出る場合があります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

保護者の方へ

～秋バテ注意！朝の健康観察をお願いします！～

お子さんは、毎日、元気に過ごしていますか？夏の疲労を引きずっていませんか？この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らず知らずのうちに「秋バテ」になってしまうかもしれません。最近、よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さんの様子を見守ってください。お子さんの体調が悪いときは、無理せず、早目に休ませてください。



○出席停止解除願いについて

昨年度まで提出いただいていた出席停止解除願いですが、今年度より提出不要となりました。医療機関の指示に従いますよう、よろしくお願いいたします。