令和５年９月１日
練馬区立石神井西小学校
校　　長　　青山　直志
養護教諭　　中出　亮子

少し涼しくなる秋への変わり目、９月１０日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日は、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。

９月の保健目標　生活のリズムを取りもどそう

８時間以上の睡眠をとろう！

生活リズムがくるうと、さまざまなからだの不調につながります。睡眠は一日に、たっぷり８時間以上とって、しっかりからだを休めましょう。

こまめな水分補給をわすれずに！

まだまだ汗をかくこの季節、水分補給はかかせません。汗をたくさんかくときは、一度にたくさん取らずこまめに水分を取るようにしましょう。

体と心が健康になる
生活リズム

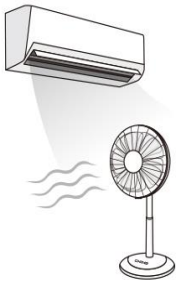
バランスのいい食事をしよう！

冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいます。

朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

冷やしすぎに注意！

扇風機をいっしょに使って冷房を弱めにしたり、ドライ機能で、体感温度を下げるなどして、お部屋の冷やしすぎを防ぎましょう。



９月の保健行事

日	曜日	学年	内容	備考
５	火	６	発育測定 （身長・体重の測定をします）	※測定は体育着で行います。 ※当日髪の毛は頭頂部で結ばないようお願いいたします。
６	水	５・わくわく		
７	木	２・４		
８	金	１・３		

今月のトピックス

暑い？　寒い？　何を着よう？

９月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…

汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。

せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」の正しい使い方はどれ？

❶ ケガに強い人は怪我の功名だ
❷ まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
❸ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ❷

「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。

き り と り

夏休み中のけが・病気について

夏休み中にけが・病気をされた場合はこちらに記入をしていただき、担任までご提出ください。

年　組 氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　けが・病気（○印をつける）

症状（病名等）・現在の様子