

# ほけんだより

令和6年9月2日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
養護教諭 齋藤裕子

しんがつき はじ ことし なつ あらわ  
新学期が始まりました。今年の夏を、ひとことで表すと・・・

## まだまだ熱中症に注意

あつ 『暑い』だったのでは、ないでしょうか。最近では、9月に入っても



ねつちゆうしょうたいさく  
熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いです。

それでも、なつ あき きせつ か しき あさ ゆうがた すず  
それでも、夏から秋へと季節が変わっていく時期なので、朝や夕方には涼しくなる・・・

そんな日が増えてほしいですね。ふく そうやもちもの その日・そのときの天気や気温に合わせて、

こまめにきりかえながら、がつき げんき す おも  
こまめにきりかえながら、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

## 9月の保健行事（予定）

9月	3月（火）	3年生・4年生	身長・体重測定
9月	4日（水）	1年生・2年生	身長・体重測定
9月	5日（木）	コスモス	身長・体重測定
9月	9日（月）	5年生・6年生	身長・体重測定

たいいくぎ  
※体育着をわすれないでね



なつ ひ ろう  
夏の疲労、  
残って  
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だ  
るさや疲れを感じたら、それは  
夏の疲労が残っているのかも。  
そんなときは、自分なりの工夫  
で体調を整えましょう。おすす  
めのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る（寝る前にスマ  
ホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイス  
などを摂りすぎない  
自分の健康を守るのは、自  
分です！ だるさや疲れは、  
「休みたい！」という体からの  
メッセージです。体をいたわっ  
てあげてね。

みなさんが一日の中で長い時間を過ごす学校での生活ですが、一日中はいている上履きが、自分の足に合っていますか。夏休みの間に、からだも大きくなり足も成長していますね。上履きが足に合っているか、確認をしてみてください。

くつを  
ただ正しく選んで  
ただ正しくはこう



もしこんな症状があったら、くつのサイズやはき方をまちがえているかも...

くつのサイズチェック!

かかとを合わせて  
くつをはく

くつの先を  
指で押す

2cm以上  
お押せる

→ くつが大きい

1~1.5cm  
くらいお押せる

→ ちょうどいい

つま先は  
いっぱい

→ くつが小さい

くつのはき方の3つのポイント

① うちねをつかんで  
入り口を広げる

② かかとをトントン  
して、合わせる

③ ベルトやひもで  
とめる