

ほけんだより 9 がっ

令和8年9月1日(火)

練馬区立中村小学校

保健室 児童用

【家庭数配付】



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、少しずつ学校の生活リズムを取り戻しましょう。また、9月になっても暑い日が続きます。運動会の練習や外遊びなどで、熱中症になる危険があります。「のどがかわく前に水分をとる」「帽子をかぶる」「休けいする」ことを忘れずに過ごしましょう。2学期も元気に過ごしましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう。



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう。



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう。

「あと5分だけ…」が睡眠不足を招きます。



2学期 身体計測について

9月の第1週から第2週にかけて、身長と体重の測定を行います

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
	1	2 6年生	3 5年生	4 4年生	5	6
7 3年生	8 2年生	9 1年生	10	11	12	13



計測における注意

・体育着で行うので、当日忘れずに持ってきてください。



・髪の毛を結ぶときは高い位置で結んだり、頭頂部で編み込んだりしないようにお願いします。

保護者の方へ

学校保健委員会を開催しました

本校では、毎年夏休みに学校保健委員会を開催し、学校医・薬剤師の先生やPTA役員の方、教職員が参加し、子供たちの健康について情報共有や協議を行っています。今回は、特に「予防歯科」や「体力・運動習慣」について話題が挙がりました。予防歯科については、定期的に歯科を受診することの大切さや、コロナ禍と比べて間食の機会が減り、歯垢や歯石が少なくなっていることなどについてお話がありました。体力についても、学校生活や通学に加えて、日頃から体を動かす機会をつくることの大切さについて意見が出されました。

今後も情報共有を行いながら、子供たちの健康の保持増進に努めていきたいと思ひます。ご家庭でも、健康について話す機会をつくっていただければと思ひます。

