



令和7年9月30日
練馬区立
光が丘夏の雲小学校
校長 宮林 伸之
養護教諭 弦間紫乃

2学期が始まり、1カ月がたちました。9月は暑い日が続き、外で遊ぶことができない日も多かったですが、やっと涼しくなり、外で遊べるようになり子供たちも喜んでます。

夏の雲小の子供たちは体を動かすことが好きで、とてもいいことですね。たくさん体を動かして、夜はぐっすり眠り、よく食べ、健康な生活を続けていきましょう。

保健室からのあしらせ

10月 3日 6年生 移動教室前健診

10月 9日 3年生 歯科指導

10月 24日 5年生 移動教室前健診

4年生の希望者に色覚検査を実施します。
希望調査を配布いたします。



ひるま
昼間はまだまだあついよ

朝は肌寒くなってきており、すでに厚手のトレーナーを着ていたり、分厚い上着を着たまま学校で脱がないで過ごす子がいます。

子どもは遊んでたくさん動くと、すぐにたくさん汗をかきますので、脱ぎ着できる服装で調節できるようにしましょう。またトレーナーの下にTシャツを着れば、暑いときは脱いでTシャツで過ごすことができます。肌着やTシャツも着ずに素肌の上にトレーナーを着る児童がとても多いです。お子様にアドバイスしながら、お子様自身が調整しやすい洋服を選ぶようにしましょう。



スゴイ！
下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。

