

ほけんだより 9月

令和 7 年 9 月 1 日
練馬区立石神井西小学校
校 長 高野 博文
養護教諭 中出 亮子



「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。

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。



冷房は上手に使おう！

9 月に入ってもしばらくは暑い日が続きます。冷房は程よい温度で直接風邪が当たらない設定にして、冷房をつけていてもこまめに換気をしましょう。



※新学期が始まりましたが、感染症の情報も 8 月中から出ています。どうぞ体調をみて登校させてください。具合の悪いときは体温の確認や、受診をして主治医の指示を仰ぐ等、ご家庭での健康観察をぜひお願いいたします。

9月の保健行事

日	曜日	学年	内容	備考
2	火	6	計 測 (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。
3	水	5・わくわく		
4	木	2・4		
5	金	1・3		

今月のピックアップ

誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



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