

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

В	曜日	学年	内容	備考
2	火	6		※測定は体育着で行います。
3	水	5・わくわく	計測	
4	木	2 • 4	(身長・体重の測定をします)	パヨロ麦の七は頭頂品で配はな
5	金	1 • 3	(考及・仲里の別だをしなり)	VIA 203願VIVI/ことより。

今月のトピックス

ヘ誰でも伸ばせる♪ 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。

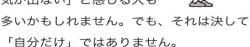
レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替

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。





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



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」をしてみまし

ょう。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