

ほけんだより がっこう 9月号

令和7年9月1日
練馬区立橋戸小学校
保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？

お出かけしたり、お家でゆっくり過ごしたりしたことかとおもいます。

きっとまだまだ夏休みモードの子も多いと思いますが、少しずつ学校モードに

切り替えられるようにしていきたいですね。

9月もまだまだ暑い日が続きます。早寝・早起きを心掛け、朝ご飯を食べて

熱中症に気を付けながら過ごしていきましょう。

9月の保健目標：生活のリズムを正しくしよう

規則正しい生活習慣を身に付けるコツ

「規則正しい生活」のためには…

まずは起床時刻を規則正しく揃えることが大切です。

また、「朝、起きたら太陽の光を浴びること」で睡眠に関係するホルモンが影響して、14～16時間後には自然に眠くなります。ほぼ同じ時刻に起きることで、結果として就寝時刻もほぼ同じになり、1日の生活リズムが作られるようになります。

ぜひ、夏休み明け、生活リズムを整えるためのとっかかりとして試してみてください。

2学期 身体計測について

9月 2日（火） 1年1組、5・6年生
3日（水） 1年2組、2～4年生

※計測時の髪形や、体育着忘れにご注意ください。

学校行事や授業の関係上、当初のお知らせより変更しています。

予めご了承ください。

保護者の方へ

学校保健委員会を実施しました

夏季休業期間中、学校医、学校薬剤師の先生方をお招きし、学校保健委員会を実施いたしました。本校からは、今年度の定期健康診断の結果報告や昨年度の体力テストの結果・本校の体力づくりの取り組み等について報告しました。学校医の先生方からは、最新の情報をご紹介いただきました。それによると、この時期は通常、ヘルパンギーナ感染症が流行するが、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症、百日咳、麻疹等が出ており、近年では感染症の流行が読みづらい状況にあるとのことでした。ですが、基本は手洗い・うがい大切とお話でした。

2学期の後半は、例年インフルエンザが少しずつ流行してくる時期です。引き続き、ご家庭でも登校前のお子さんの体調チェックにご協力ください。