

ほけんだより



令和7年 9月号
多摩市立大松台小学校
校長 齊藤康人
養護教諭 武井佳那

長い夏休みが明けて、学校が始まりましたがお子様のご様子はいかがでしょう。少しずつ学校の生活リズムに切り替えて過ごせると良いと思います。

熱中症対策のお願い

学校では、9月1日・2日と、朝から外の暑さ指数が基準を超えてしまったため、外遊び等の屋外活動は全て中止となりました。また、登校途中や学校に着いた後、暑さにより体調を崩してしまう児童も複数いました。

9月に入りましたがまだまだ厳しい暑さが続きますので、熱中症対策を万全に、お子様を送り出していただけたらと思います。

★ご家庭でできる熱中症対策

○登下校は帽子をかぶりましょう。

夏休み明け、帽子をかぶらず登校する児童が多いです。学校に到着する頃には顔が真っ赤な児童もいます。帽子や日傘等の、頭を直射日光から守るグッズや、ネッククーラーや保冷剤等の体を冷やすグッズを使うなどの暑さ対策をお願いします。また、家を出る前のお子様の体調の様子や帽子等の忘れ物はないかの確認の声掛けもぜひお願いします。

○規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

寝不足や朝ご飯を食べない等の生活習慣の乱れは、体調不良や熱中症のリスクが高まります。夏休み中生活リズムが崩れてしまったお子様は特に、早寝早起きや食事等の規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。また、夏休み中、一日中涼しい部屋で過ごしていたり、あまり体を動かしていなかったりした場合、学校生活に体が追いつかないこともあります。適度な運動や散歩、遊び等で汗を流して少しずつ暑熱順化をしていきましょう。

○家を出る前に水分補給をお願いします。学校に持って行く水筒の大きさもお子様と相談してみてください。

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる

など

児童向け（クラスに配布します）

9月の保健目標

「生活習慣を見直そう」

学校モード

に切り替えよう

夜ふかしせず早く寝る

寝る前のスマホやゲームの使用はやめよう

夜は湯船につかる

日中は遊びや運動で適度に体を動かす

朝は余裕をもって同じ時間に起きる

1日3食、栄養バランスの良い食事をする

朝ごはんをゆっくり食べる

正しい生活リズムにしよう

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」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



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。

