

ほけんだより 9月

2025年9月
保健室

なつやす 夏休みは楽しく過ごせましたか？部屋の
なかで過ごすことが多かった人は、久しぶりの
がっこうで 体が疲れやすくなっているかも
しれません。また、気持ちも不安になりや
すい時です。夜は早めに寝るようにして体
を休めて、少しずつ学校のリズムに慣れて
いきましょう。



水分補給は運動「前」も大切です

すい ぶん ほ きゅう
**水分補給は
ちびちび
飲みが
おすすめ**



すいぶん ほきゅう いちど たいりょう
水分補給は、一度にガッツと大量
の飲むのではなく、こまめに飲む「ち
びちび飲み」がおすすめ。これなら、
「のどが渴いたな」と感じる前に、適
切に水分を摂ることができます。30
分に1回、小さめのコップ半分くら
いの水(75ml)を摂るとよいそうです。

また、寝ている間に汗をかくので、
起床時も水分補給をしましょう。

すいぶん の からだ
水分は飲んでから体
きゅうしゅう
に吸収されるまでに、
15～20分はかかる
そうです。休み時間の
「前」、体育の「前」、の
どが渴く「前」、寝る「前」
に飲んでおくと、
ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐことが
できます。

夏バテしていない？

毎日暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？ 知らず知らずのうちに夏バテしていないか、自分でチェックしましょう。当てはまる場合は、チェック☑をつけましょう。

☐ だるい

☐ 熱っぽい

☐ 食欲がない

☐ 元気がでない

☐ げりをしている

☐ 便秘になっている

☐ イライラする



1つでも当てはまったら注意が必要です！ 夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をするのが大切です。また、栄養バランスのよい食事をしたり、夜はぐっすり眠ったりして、元気を取り戻しましょう。

自分の健康を守るのは、あなた自身です！

AEDをしていますか？

「A E D」は事故や病気などで心臓の動きが悪くなり、体 に血液を送ることができなくなってしまったときに使う機械です。A E Dを使うことで、心臓の動きを元に戻すことができます。場所は、職員玄関の横と、体育館の下のトイレの前です。もしもの時のために覚えておきましょう。

9月の計測

当日は体育着を使用するので忘れずに！

計測前に保健指導を予定しています。

2日（火） 2・5年生・3の1

4日（木） 1年生・3の2

8日（月） 4・6年生

計測終了後にけんこうカードを配ります。おうちの人に見てもらい、押印とグラフ（成長曲線）の記入をしてもらいましょう。配布されてから3日以内に学校へ提出してください。

保護者の方へ

暑い日が続いています。市内では水痘が流行していたほか、百日咳・溶連菌感染症・インフルエンザ・新型コロナウイルスへの罹患報告もありました。ご家庭でも引き続き健康観察等をお願いいたします。

町田市教育委員会から熱中症予防の水分補給についてのお知らせがありました。一部抜粋すると「水やお茶等においても、体温調節や汗をかくことで失われた水分を補うために有効であること。なお、スポーツドリンクの常時持参については、熱中症予防として有効であるが、糖分過多などによる健康面や衛生管理等での課題もある」とされています。9月も暑い日が続くと予想されます。本校では、水筒の中身について「水・お茶・スポーツドリンクを可」としていますが、お子さんの一日の運動量や当日の体育の有無等で判断していただけると幸いです。