

保健だより

令和7年 9月 8日
羽村市立武蔵野小学校
保 健 室

長い夏休みが終わりました。先週から学校が始まり、児童の元気な声が戻ってきました。今年の夏も、記録上最も暑いと言われた昨年より暑く、平年と比べて2.36度高くなり、気象庁が統計を取り始めてから最も暑い夏となりました。東京都心の35度以上の猛暑日も過去最高を記録しています。9月に入っても気温が高い日が多く10月まで続くと言われています。これからも学校では、熱中症対策をしっかりとしていきます。



夏休み明けの一週間が終わりましたが、**学校の生活リズムを取り戻す**ことに時間がかかり、体調不良となる児童がいます。ご家庭では、ゆっくり体を休め、グットモーニング60分を実践してください。

9月の保健目標

学校生活のリズムにもどそう

夏休み中の健康について

始業式の日、担任がクラスの児童に夏休み中の様子を聞きました。

ほとんどの児童は、元気に過ごしていました。中には、熱が高く入院した、感染症にかかった、また習い事や外遊びなどで骨折や打撲をした児童がいました。

暑い夏でしたが、大きな事故等なく過ごしていたことを知り安心しました。

9月1日は、防災の日。9月9日は、救急の日。

年に1度、家庭の防災グッズと救急用品をチェックしましょう。

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

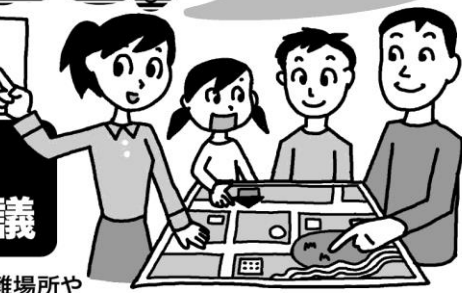
家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。





救急箱

非常用持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

*雑誌「健康教室」より引用

熱中症の予防をしよう

<毎日の持ち物> ①帽子、②水筒（1ℓ位が望ましい）、③汗ふきタオル

- ① 外での活動時は、必ず帽子を被ります。中・昼休みも同じです。家から被ってこない児童は、赤白帽子を被っています。帽子を忘れた場合は、外での活動ができなくなります。登校時に必ず帽子を被らせるようにしてください。
- ② 2学期になり、水筒を持って来ていない児童がいます。まだまだ暑い日が続く、水道水では飲んだ量が把握できず、水分不足から熱中症になることがあります。そして、水泳指導時にも水筒を持参することになっています。暑さが落ち着くまでは、毎日、水筒の持参をお願いします。
- ③ 中・昼休み後、体育の授業後に、髪の毛から汗がしたたっている児童がたくさんいます。しかし、ハンカチやタオルを持っておらず、洋服で拭いたり、そのままにしている児童を見かけます。教室は冷房がかかっているため、濡れたままでいると体調を崩すこともあります。汗拭きタオルの準備をお願いします。

学校では、校庭と体育館に“暑さ指数計”を置いて、中・昼休みや体育の授業中、校庭で学習を行う時には、必ず『暑さ指数（WBGT）』の測定と記録を行っています。その時の状況に合わせて、運動の指針を確認し、休憩時間を取っています。児童の健康と安全を考えて学校生活を送られるようにしています。

まだまだ暑い日が続くため、ご家庭でも持ち物のご協力をよろしくお願いします。



* * 保健室からのお願い * *

- ①緊急連絡先が変更になった場合は、担任に連絡をお願いします。
 - ②夏休み中、検査をした状況等、変わったことがありましたら、連絡をお願いします。
 - ③小学校では、早退の際には保護者の方にお迎えをお願いしています。下校途中で、具合が悪くなった場合や下校後の安全管理の面で、一人で帰すことはできません。子供たちは、不安な気持ちでお迎えを待っています。連絡が入ったときは、早めのお迎えをお願いします。
- 長期休業明けは、不安定になるお子さんがいます。朝、学校に行きたがらず、泣いたり、動けなくなったりすることがあります。その時は、担任に相談してください。お子さんによって違いはありますが、基本的には学校につれて来ていただくことが一番だと思います。低学年の場合は、お母さんと離れたくないために登校しぶりをする場合が多く、自分で納得すると普通の生活に戻ります。お子さんが落ち着くまで、一緒に学校にいていただく場合もあります。中学年以上になると、原因は色々で、お子さんの状況に合った対応を一緒に考えていきたいと思います。
- 気になること、心配なことがありましたら、学校まで連絡ください。