



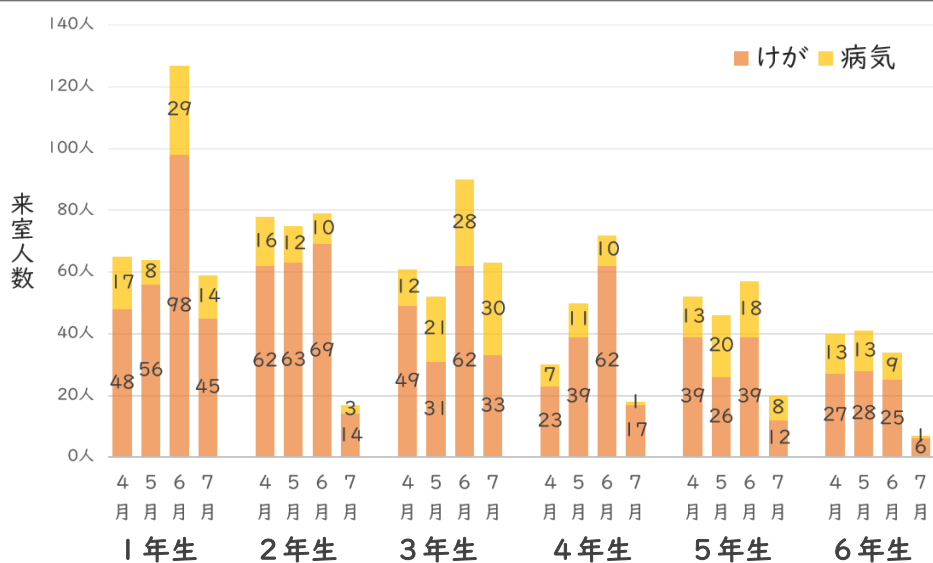
令和8年9月1日
狛江市立狛江第一小学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。「友達に会えてうれしい！」
「学校が楽しみ！」という人もいれば、「まだ休みたかったな」「少し不安だな」と感じる人もいるでしょう。どちらの気持ちも大切な気持ちです。生活リズムを整えながら、焦らず少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



1学期 保健室のようす

1学期を振り返ってみよう



けがでの来室者数……973人
病気での来室者数……324人

合計1297人！

そのほか、悩みごとの相談など、
グラフには含まれていない来室が
38件ありました。

1年生

学校生活に慣れて活動量が増えた6月は、けがや体調不良で来室する人が多くなりました。

2年生

体調不良による来室が少なく、安定して元気に過ごすことができました。

3年生

6月は体調不良による来室が増え、梅雨の時期や寒暖差による影響が感じられました。

4年生

元気いっぱい体に動かす中で、けがによる来室が多くみられました。

5年生

月ごとに大きな増減はなく、1学期を通して比較的落ち着いた傾向が見られました。

6年生

全学年の中で来室者数が最も少なく、健康や安全を意識して学校生活を送っていた様子がかえりました。

体調管理も、けがの予防も、毎日の積み重ねが大切です。

規則正しい生活を心がけ、2学期も元気に過ごしましょう！

…2学期を気持ちよくスタートするために…

夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だ
るさや疲れを感じたら、それは
夏の疲労が残っているのかも。
そんなときは、自分なりの工夫
で体調を整えましょう。おす
めのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマ
ホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイス
などを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自
分です！ だるさや疲れは、
「休みたい！」という体からの
メッセージです。体をいたわっ
てあげてね。

夏バテから
体を整えるコツ

冷 部屋の効いた部屋にいるの
に、なんだか体がだるい
…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病(クーラー
病)」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と
寒い室内との温度差が大きいと、体温調節
をする自律神経がフル回転し、疲れてしま
います。また、体が冷えすぎて血流が悪化
し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、
朝に温かいスープや味噌汁をとるこ
と。内側から体が温まり、
1日の調子が整いやすくな
ります。
涼しさに頼りすぎず、体
をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごす
コツの一つです。簡単なのでぜひ実践して
みてください。





汗をかいたらこまめにふこう

そろそろ運動会の練習が始まります！

まだまだ、夏のむし暑さは残っています。こまめな水分補給だけでな
く、汗をかいたらそのままにせず、タオルで拭き取るようにしましょう。汗
をかきやすい人は肌着の替えを用意しておくのもよいと思います。

保護者の方へ

1学期は定期健康診断の準備等に御協力いただきありがとうございました。2学期につきましては、順次2学期の身長・体重の計測をし、健康手帳で御家庭に結果をお知らせします。手帳が返却されましたら、押印またはサインをして担任まで御提出ください。よろしくお願いいたします。

学校で行うけがの手当についても改めてお知らせいたします。保健室で手当を行うのは、学校管理下でけがをした当日のみとさせていただきます。翌日以降の絆創膏や湿布の貼り替えや、放課後や家庭でのけがについては、御家庭で手当と経過観察をお願いいたします。2学期以降もどうぞよろしくお願いいたします。