

保健だより 9月

令和 7年 9月 1日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

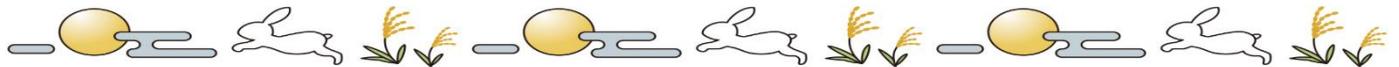
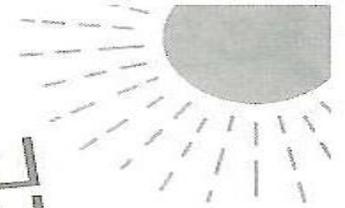
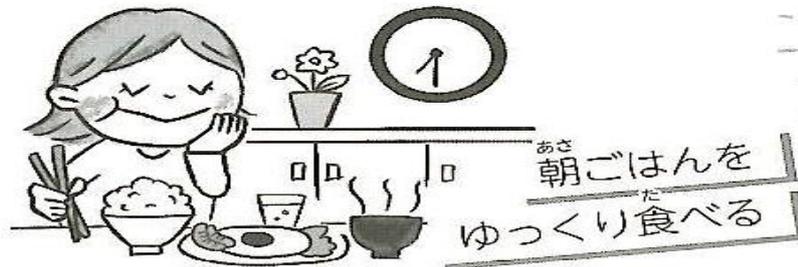


2学期が始まりました。生活リズムを学校生活のリズムにもどしましょう。

今年は、酷暑続きの夏休みでしたね。この暑さのため、さまざまな体の不調を感じている人も少なくないと思います。

また、夏休み中のお出かけなどの疲れも加わり、不調を訴える人もいることでしょう。まずは、睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

夏休みでズれてしまった体内時計を、リセットするためには・・・



ほけんぎょうじ

- 9月 3日 (水) 2年・5年・6年・5組 : 身長・体重測定
- 9月 4日 (木) 1年・3年・4年 : 身長・体重測定
- 9月10日 (水) 5校時 5年 : 倉淵前健康診断



- 9月18日 (木) 4校時 4年 : 歯と口の健康教室 (各教室)

持ち物 ; 歯ブラシ・手鏡・うがい用コップ (ガラス製以外)・うがい用紙パック (牛乳1リットルパックを半分にしたもの) タオル・せんたくばさみ (一個)

☆夏休みに記入した夏休み生活チェックシートを、学校に提出してください。

夏バテかな？

冷房の効いた部屋にいたのに、なんだか体がだるいと感じることはありませんか？

これは、冷房病（クーラー病）とも呼ばれる、夏バテ状態です。外と室内との温度差が大きいと、体温調節する自律神経がフル回転していてつかれてしまいます。また、体が冷えすぎると血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。体の冷えすぎにも注意しましょう。



夏にかけて雷が多く発生していましたが、**かみなり**から身を守るために・・・知っておいてほしいこと。

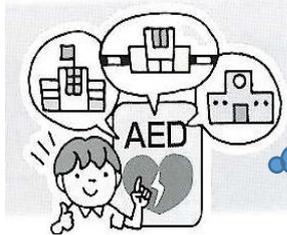
室内に移動する

木に近づかない。

保護範囲に入る。

低い姿勢になる。
しゃがむ。

9月9日は、 救急の日



高島第一小学校では、AED
を玄関前に設置しています。

だぼく
打撲・ねんざ



きず
すり傷



できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当

きず
切り傷



やけど



頻度

