



令和7年9月1日
板橋区立高島第六小学校
保健室

2学期がスタートしました。今年の夏も猛暑だったため、夏休み中、自宅で過ごすことが多く規則正しい生活リズムを保つのが難しかったかもしれません。学校での運動や学習場面で十分に力を発揮するためにも少しずつ規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

9月の保健行事

身体計測 2日(火) 6年 3日(水) 5年 4日(木) 4年
5日(金) 3年 8日(月) 2年 9日(火) 1年

→体育着を持参してください。頭頂部で髪を結ぶのは避けてください。



に注意



ご協力をよろしくお願いします！

朝から飲まず食わずの人

熱中症にかかる危険があります。

少しでも良いので飲ませ、食べさせてください。

トレーナー・厚手のジーンなどを着ている人

教室のエアコンが寒い等の理由の場合は
体育着袋にトレーナーなどの上着を入れ、
薄手の衣服で登校させてください。

水筒が小さくすぐに空っぽになってしまう人

水筒の容量をお子さんと相談し容量を増やすか、
必要により水道水を飲むようお話してください。

気温の高い季節には、だるさ、頭痛などの体調不良が熱中症の初期症状か寝不足等によるものかの判別が難しいため早退となってしまいます。お子さんの生活管理、体調管理にご協力をお願いします。

朝はWBGTチェックを！



熱 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

もともとたいないどけいじかんせいかつ
元々体内時計は25時間。生活
リズムはずれやすい仕組みにな
っているため、整えるにはコツ
が必要です。まずは眠たくても
同じ時間におき
朝日を浴びるとこ
ろからスタート。



よくねむれていないのかも？

ねむまえみ
眠る前のコンディションを見
直してみましょう。室温は眠り
やすい温度に。寝る前にはカフ
エインをとったりお腹一杯食べ
たりせずに、メ
ディアからも離
れましょう。



体質や病気が原因のことも

せいかつみなおうま
生活を見直しても上手く
いかないときは「低血圧」
「起立性調節障害」などの
体質や病気が原因になって
いることもあります。気に
なることがある人は保健室
でも相談に乗りますよ。



目も日焼けする？

ひやひふめひや
日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼
けをします。

めたいりょうにっこうしがいせんあめかくまくすいしょう
目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶
体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が
出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリ
の刺激で赤くなった」と思いがちです
が、実は目の日焼けの場合が多いです。
ダメージが続くと将来、白内障など
の目の病気の原因にもなります。



目の日焼け対策

- 帽子や日傘を
使用する
- サングラスやUVカット効果
のあるメガネやコンタクト
レンズをする



めはいしがいせんへ
目に入る紫外線を減らして、
大切な目を守りましょう。

夏バテから 体を整えるコツ

れいぼうきへや
冷房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？

じつ
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。



じょうたいだっゆうこう
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。

すずたよからだ
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。

