

ほけんたより



令和8年9月 保護者用
葛飾区立南奥戸小学校 保健室

保健だよりは、児童用と保護者用に分けて作成しています。児童用はクラスルームに配信しています。お子様と一緒にぜひ見てください。

9月の保健行事

2日(水) 身体計測(56年) 3日(木) 身体計測(12年) 4日(金) 身体計測(34年)

※時間割の都合により、日程が変更になる場合があります。

①熱中症対策について

9月も暑い日が続くことが予想されます。夏休み中に、室内で過ごす機会が多かったお子さんは、体が暑さに慣れておらず、学校での生活で疲れを感じやすくなる可能性があります。学校での生活に慣れるように、ご家庭では早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを整えるとともに、夕方の比較的涼しい時間帯に体を動かして体力をつけていきましょう。

また、朝ごはんを食べてきていないお子さんが見受けられます。朝、食欲がないお子さんも、できる限り何か食べてくることをお勧めします。牛乳や果物など手軽に食べることができるものをご家庭で用意していただき食べる習慣をつけてください。

【学校に持ってくるもの】

- ・水筒(お子さんの体に合った大きさの水筒をご用意ください。氷を多めに入れていただくと、学校で水筒の中身を補充する際、冷たい水になります。)
- ・汗拭きタオル(学校の活動は、たくさん汗をかきます。汗をかいたままそのままにしておくと、肌トラブルの原因になります。)
- ・ハンカチ、ティッシュ(毎日持ってくるように、ご家庭でも声かけ、点検をお願いします。)

②靴のサイズの確認をお願いします。

夏休み中に持ち帰った上履きのサイズは大丈夫でしょうか。学校で上履きのかかとを踏んで履いている子を見かけます。サイズが合っておらず、履くと痛みが出ているようです。小学生の足は1年間に約1cm大きくなります。成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため注意が必要です。上履きを持ち帰りましたらサイズの確認をして、小さくなっている場合は、早めに新しいサイズのものを購入してください。

