

# ほけんだより

令和7(2025)年9月30日

札幌市立宮の森小学校  
保健室 NO.7

暑さが一段落し、涼しくなってきました。秋は作物がたくさん採れる実りの季節です。また、秋という文字には「年月」「大切なとき」という意味もあります。毎日があっという間に過ぎていくことと思いますが、どの一日も「大切なとき」です。子どもたち一人一人がたくさんの実りを得て、心も体も大きく成長していったほしいと思います。

## からだをゆっくり休めましょう

この時期は、暑かった夏の疲れが出る時期です。最近、疲れから体調不良を訴え、保健室を訪れる子どもも少なくないように感じます。

そして、市内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行している学校もあるようです。手洗いがいなどで予防しましょう。また、体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休養し、必要に応じて早めに病院を受診しましょう。

## 10月の保健行事

1日(水) 二計測(4~6年)

2日(木) 二計測(1~3年・かしわ)

※Tシャツ・短パンで計測します。着替えるスペースが十分にとれないため、長袖・長ズボンの下に着用してくるなどの御配慮をお願いいたします。

※髪を結ぶ場合は、上や後ろで結ばずに横で束ねるようお願いいたします。

## <9月の出席停止>

○流行性角結膜炎 1件

○手足口病 2件

※この他、出席停止の感染症ではありませんが、マイコプラズマ肺炎の連絡がありました。

# 服装で上手に調整しましょう

天気のよい日は朝夕の気温差が大きく、日中は少し暑く感じられる日もあります。また、雨の日では昼間でもあまり気温が上がらず寒さを感じる場合があります。しかし、校内では体を動かした際など暑さを感じることもあるようです。お子さんが気温に合わせて衣服を調整できるよう、脱いだり着たりできる服装で登校させていただければと思います。

## 下着を着る

保温性・吸水性を考えると綿 100%のものがよいでしょう。古くなると目が詰まって保温力が低下してしまいます。

## 薄手の重ね着

服と服の間に体温で暖まった空気の層ができ、厚手の物を着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら動きやすく機能的です。

## 着脱しやすいもの

自分で着脱できるものがよいでしょう。

# スポーツの秋！準備は O.K.？

昨日の夜はぐっすり  
眠れましたか？

朝ごはんは  
食べましたか？

つめは伸びていま  
せんか？

準備運動はしっかり  
しましたか？

## 服装・靴の準備も大切です！

上着はフード・ひもなどがついていると、ひっかかってしまい、けがをする原因になることがあるので、運動着として着るのは推奨されません。運動をするときは、上下ジャージなどの着用がおすすめです。

※ジャンパーなどの上着を腰に巻いたまま運動したり、遊んだりするのも危険です。

靴サイズは合っていますか？  
靴ひもがついている場合、長すぎま  
せんか？しっかり結んでいますか？