

えがお



令和7年 8,9月号
八王子市立柏木小学校
校長 前田 奈緒美
養護教諭 田中 美月

9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつどこで起こるかわかりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざというときに備えましょう。



生活リズムを取り戻そう

夏バテから 体を整えるコツ

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？
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、体が冷えずに血流が悪化し、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。



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜はどっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）という、大人の病（びょう）気（き）と思（おも）いがちですが、こどもでもなる可能性があります。また、今（いま）は発症（はっしょう）していなくても大人（おとな）になってからも今の生活（いまのせいかつ）を続（つづ）けていると、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）になってしまうことも。今のうち（いまのうち）から毎（まい）日の生活（にちのせいかつ）を見直（みなお）していきましょう。

- ✓ 栄養（えいよう）バランスよく、3食（しよくた）食べる
- ✓ 適（てき）度な運動（うんどう）をする
- ✓ たっぷり寝（ね）る
- ✓ ストレス（じゆうず）を上手（はっさん）に発散（はさん）する

できることから1つずつはじめてみましょう

保護者の方へ

「健康診断結果のお知らせ」の返却について

返却期限 9月12日(金)

1学期中に『健康診断結果のお知らせ』を配布しています。

まだ受診が済んでいない場合は早急に医療機関を受診し、学校に返却してください。

すでに受診が済んでいる場合や定期検診を受けている場合は、保護者様が余白部分にその旨をご記入していただき、学校に返却してください。紙をなくしたご家庭につきましては、新しいものを発行いたしますので、お知らせください。

返却期限は9月12日(金)です。

2 治療中です。 水泳（可 ・ 不可）

3 経過を観察します。 水泳（可 ・ 不可）

4 現在、治療の必要はありません。

5 その他（ ）

受診しました

医療機関名

年 月 日 医師名 印

保 護 者 様

1 年 1 組 番 氏 名

八王子市立柏木小学校長

令和 年 7 月 21 日

健康診断結果のお知らせ（内科）

定期健康診断の結果を、下記の通りお知らせいたします。学校での健康診断は、学校生活に支障をきたす可能性がある病気を発見するためのスクリーニングなので、医療機関への受診をおすすめします。また、結果について医師が記載した返信欄を学校へ提出してください。

返 信 欄（切り取らないでください）

1 年 1 組 番 氏 名

1 治療完了しました。

2 治療中です。 水泳（可 ・ 不可）

3 経過を観察します。 水泳（可 ・ 不可）

4 現在、治療の必要はありません。

5 その他（ ）

医療機関名

令和 年 月 日 医師名 印