



家庭数

令和8年9月17日
八王子市立下柚木小学校
保健室

＜おうちのひとといっしょによみましょう＞

9月の保健目標 けがを予防しよう

2学期が始まって3週目になり、学校のリズムにだいぶ慣れてきたでしょうか。今年の9月は雨や曇りの日が多く、暑さは例年より早く落ち着いてきたように感じます。

現在、本校では、風邪や体調不良での欠席者は少ないですが、八王子市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ていて、コロナも少し出ている状況のようです。

これから10月の運動会に向けての練習が多くなります。子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、ご家庭でも「グッドモーニング60分（家を出発する60分前に起きること）」を目指して、朝食をしっかりと食べること、早く寝て睡眠を十分とることなどの健康管理への配慮をよろしくお願いします。食事と睡眠をしっかりとことは体調管理で最重要です。また、必要に応じて水筒の持参もよろしくお願いいたします。

夏休み中に受診した歯科や視力（眼科）の結果報告を多数いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。しかし、まだ歯科の受診率が39.1%と低い状況です。もし、病院を受診した結果のプリントがご家庭にある場合は、速やかに提出をお願いいたします。まだ受診していないご家庭は、できるだけ早めに受診をお願いいたします。



今の時期は半袖では寒く感じる日があります。学校に半袖で登校してきて、寒くなって体調不良になる子が増えています。薄い長袖や上着で調整できるよう、ご家庭でも登校前の声掛けをお願いいたします！

かん だん さ
寒暖差

じ き かつ やく **活躍** **ウインドブレーカー**



わたし からだ ねつ はつ ふく き ひ ふ あいだ あたた
私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい
くう き そう だん ねつ ざい はたら たいおん そと
空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外
に逃げるのを防いでくれます。

しかし、からだ つめ かげ とお ふう かい
しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい
くう き はい こ たいおん うば
空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“**風を通さない**”から**保温効果**◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を
の つか つか つか つか つか
逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

あさばん つめ かげ ふ はじ じ き まい も あんしん
朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持つておくと安心です。



10月の運動会にむけて、けがを予防しよう！！

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただけ動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

