



令和7年7月16日  
調布市立第三小学校  
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

暑さ指数が基準を超えて、休み時間の外遊びができない日が増えてきました。学年ごとに順番に体育館で遊ぶことができるのですが、子ども達の体育館へ向かうときの嬉しそうな表情、教室へ戻るときの充実感のある表情をみると、体を動かして活動することの大切さを痛感します。

これから始まる夏休み。どのように、子どもの生活に運動を取り入れていくかについて、夏休みが始まる前に親子で話し合う機会を作るのも良いかもしれません。

#### 6月の学校感染症情報

水痘(水ぼうそう)、新型コロナウイルス感染症

### 保健室の様子から

7月上旬にも水痘(水ぼうそう)の報告が続いています。潜伏期を経て、夏休みに入ってから発症する児童がいるかもしれません。感染力が強いため、疑わしいと思った際には早目に受診するようにお願いします。

また、7月に入って体調不良の来室者が増えています。頭痛や腹痛、嘔吐など症状は様々ですが、脱水症状や睡眠の質の低下、食生活の変化等、この暑さと関連しているように思います。夏休みを健康に過ごせるように、工夫して生活しましょう。



### 夏バテから体を整えるには…

冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるいと思ったら、「冷房病(クーラー病)」とも呼ばれる夏バテの状態になっている可能性があります。暑い外と涼し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疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化すると、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は有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとることです。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。また、1日の終わりには、シャワーで済ませず、湯船につかって体を温めることも有効です。

暑いので、クーラーに頼らざるをえませんが、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。

自分の生活習慣を知るために、保健室から「心と体の自由研究」(裏面)を提案します。

ほけんしつ 保健室からの提案

# 自分を知るための 心と体の

# 自由研究

自由な時間ができる夏休み  
は自分の心と体と向き合う  
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間  
をつくってみませんか？

## 睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうど  
いい睡眠時間は異な  
ります。  
日中に眠くならない  
のが目安です。



## 一日の食事の栄養素、何が 多い？ 何が足りない？

一日の自分の食事の記  
録をつけて、含まれて  
いる栄養を調べてみま  
しょう。



## 何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法  
やストレス解消法に加  
えて、この機会に新し  
いものも試してみまし  
ょう。



## 一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている  
時間を調べてみましょ  
う。多すぎるな、と思  
ったら違うことに挑戦  
するチャンスです。



## 一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで  
歩数を記録してみよう。  
運動不足になっていた  
ら、室内でできる軽い  
運動にもチャレンジ。



## 食物アレルギーに関する個人面談について

今年度アレルギー対応している方は、次年度の食物アレルギー対応に向けて、準備を進めていきます。夏休みに入る前に、「食物アレルギー対応に向けた面談実施について」と学校生活管理指導表などの書類を配布します。提出締切は、10月31日（金）となります。今年度は、面談日の希望調査は、11月以降に配布予定です。