

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
立川市立上砂川小学校
保健室

9月1日

ぼうさいひ 防災の日

いろいろな場所で地震が起きて
いますね。災害には普段から
備えることが大切です。
避難場所はどこか、登下校
中に起きた時はどうするか、
おうちの人と確認しておきま
しょう。

避難場所 知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



9/5(木) 身体計測

かみがたちゅうい!



9/26(木) 歯科健診

はみがきを
わすれずに!



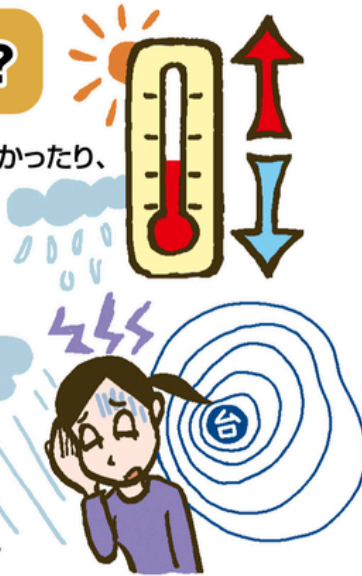
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



保護者の方へ

～子どもの笑顔のために～

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。

もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、みんなで協力しましょう。

