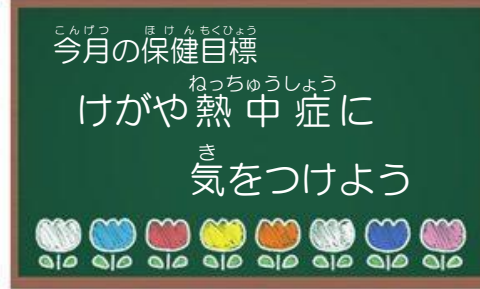




令和7年  
9月号  
国見小学校  
保健室

長い夏休みも終わり、学校がスタートしました。楽しい夏休みは過ごせましたか？これからは、休みモードから学校モードの生活への切りかえが必要です。夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、今日から早ね・早起き・朝ごはんをしっかりとって調子を整えていきましょう。



## 学校モードにスイッチオン！



① ついついよふかししちゃう人は・・・  
夏休み中よふかしすることが多かった人は、早ね・早起きのリズムに切り替えましょう！寝不足は熱中症の原因にもなります。まずは早くねて、9時間程度の睡眠時間を確保しましょう！

② 暑くて食欲がわからない人は・・・  
学校がはじまって疲れがたまりやすい時期、体は栄養をほしがっています。食欲がなくても、朝ごはんは必ず食べてくるようにしましょう。



③ 気温が低いクーラーにあたりすぎていた人は・・・  
運動せず、気温が低いクーラーにあたりすぎていた人は、体のだるさがぬけないかも……。少しずつでよいので、体を動かすことになれていきましょう。



## ＜熱中症対策について＞

残暑が厳しく、熱中症になる危険性が高まっています。スポーツフェスティバルの練習も始まるので、対策をお願いします。

- 十分な水分
- あせふきタオル
- はだ着の着がえ（必要な人）

## ＜秋の歯科検診のおしらせ＞

対象：1年生と4年生

日時：9月17日(水) 13:15～

※給食後の歯みがきをしっかりとしましょう。

※実施後、結果のおしらせを配布します。

## 夏休み明け健康調査

お子さんの夏休み中の健康状態についてご回答ください。  
学校に知らせておきたいことがありましたら、合わせてご記入願います。

年 名前

▼該当するものに✓をつけてください。

(1) 交通事故や大きなけがはありませんでしたか？

☐ なし

☐ あり（症状：

（現在の様子：

(2) 病気にはありませんでしたか？

☐ なし

☐ あり（病名：

（現在の様子：

(3) 何らかのアレルギー症状が出たことはありませんでしたか？

☐ なし

☐ あり（病名：

（現在の様子：

(4) 休み明けの学校生活で心配なことや気がかりなことがありましたら、お書きください。

※プライバシー保護のため、一緒に持ち帰っている保健関係連絡袋（青封筒）に入れ、

9月1日（月）までに提出をお願いします。