



令和8年8月28日
鷹南学園
三鷹市立東台小学校
保健室 加藤 久美

楽しかった夏休みが明け、学校に元気な子どもたちの笑顔と声が戻ってきました。久しぶりの学校生活で心が弾む一方、休みの後は生活リズムの乱れや夏の疲れが体調にあらわれやすい時期でもあります。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、焦らず日常のペースを取り戻していきましょう。心や体に気になることがあれば、いつでも保健室に相談してくださいね。今学期も元気に過ごしましょう！

夏の「清潔コントロール」



作戦 / 2 着替をする



作戦 / 1 汗をしっかり拭く



作戦 / 3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

暑くてたくさん汗をかく時期。汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮ふの汚れを菌が食べることで嫌なにおいが発生することもあります。だからこそ、体を清潔にすることが大切です。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った



☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている



☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている



☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている



☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に

汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には
おすすめです

- 汗をかきやすい子
- 肌が敏感な子 など



しんがっき 新学期に スタートダッシュ をかけるために

生活リズムチェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている



新学期に向けてチェックを増やしていこう！
夏休みの過ごし方で、スタートが変わりますよ。

9月1日は防災の日

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

おうちのひと



応急手当 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

令和8年度 学校保健委員会のご報告

7月14日(火)に学校保健委員会を開催しました。定期健診や体力テストの結果、給食や心の健康(レジリエンス)について報告し、意見交換を行いました。

全体として健診結果は概ね良好ですが、タブレット使用に伴う姿勢の崩れや口呼吸、高学年における「握力の低下」が課題として上がっています。手の力や体幹を育てるため、運動遊び(うんてい・鉄棒など)がおすすめです。

また、側弯症の早期発見のため、年1回の健康調査票のご確認など、今後ともご家庭と連携して児童の健やかな成長を見守ってまいります。ご協力をお願いいたします。