



今年の夏の平均気温は、気象庁の統計開始以降最も高くなりました。9月後半になっても残暑が厳しく日中は暑いですが、朝晩は涼しいために気温差で体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事、適度な運動、ゆっくりと休養をとれるようご家庭でもよろしくお願いいたします。

健康手帳を返却しました

9月の身体計測で「身長は伸びている？体重は増えたかな？」という声が聞こえ、身長・体重の変化に関心をもつ子供たちが多く見られました。成長には個人差があるため、自分自身の過去のデータとの比較が大切になります。身体計測は自分の体の成長に関心を持ち、健康の大切さを知るきっかけとなりますので、ぜひお子さんと一緒にご確認ください。配付した健康手帳は「健康診断の記録」、「9月の身体計測」、「せいけつ調べ（前期課程のみ）」のページに押印後、お子さんを通じて担任にお戻しください。



また、よりよい健康づくりを習慣化するために、今年度は保健委員会の児童が各クラスに行き、せいけつ調べを実施しています。清潔を意識した習慣が定着するように清潔なハンカチ・ティッシュを持ち活用する、爪を短く整える、食べた後には歯磨きをする等、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

9月9日は救急の日

「救急の日」は、救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の向上を図ることを目的とし設定されました。この機会にご家庭の救急用品の中身をチェックして、足りないものを補充し古くなったものは交換することをお勧めします。

本校では、夏休みにつくば市中央消防署署員の方を講師にお迎えし、教職員対象に心肺蘇生法の講習を行いました。応急手当の基礎知識について講義を受け、学校の様々な場面を想定して、胸骨圧迫と人工呼吸や AED（自動体外式除細動器）の使用について実践的な訓練をしました。いざという時の素早い対応がいかに大切であるかを再確認できた有意義な研修でした。教職員はどのような場面でも適切な対応ができるよう、今後も児童生徒の安全を守るための備えと学びを続けていきます。



よい睡眠にするためには

保健室に体調不良で来室する児童生徒の中には睡眠不足が原因の1つとして考えられる場合があり、保健室で休養することで元気になる様子も見られます。ご家庭でも普段の睡眠がよりよい睡眠となるよう以下を参考にお子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。

快眠と生活習慣

- ・規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットする。
- ・朝食をとって、脳にエネルギー源としての糖분을補給する。
- ・日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつける。
- ・生活スタイルに合わせた習慣的な運動（早足の散歩や軽いランニング）をする。
- ・就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるのでできるだけ控える。
- ・就寝前に体温を一時的に上げるために入浴する。

（寝付きを悪くしてしまう場合もあるため、就寝の2～3時間前に入浴が理想である。）

- ・就寝前のコーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は控える。
- ・毎日規則正しい時間に入床する。

