

ほけんだより9月

令和8年8月31日
相模原市立中央小学校
保健室

夏休み中は大きなけがや事故もなく、児童のみなさんが学校に戻ってきたことをうれしく思っています。いよいよ2学期が始まりました。2学期は、校外学習や発表に関わる行事がたくさんあります。一つひとつの行事を成功させるために、毎日の体調管理はかせません。体調バッチリを心がけ、さまざまなことにチャレンジしてみてください。

【ゆだんせず熱中症予防をしましょう】



2学期が始まり暑い日が続きました。熱中症指数を計測し学校でも気をつけていきます。朝ごはんや水筒の持参など、引き続きご配慮をよろしくお願いします。



保健室のテレビにて「熱中症予防」などのスライド動画を放映中です。



夏休み明け暑さが戻ってきました。
運動中止になった日も…



下校時間。車に気をつけて帰りましょう。



学校の熱中症計

【遠足や宿泊学習にそなえて】

9月～11月にかけて、遠足や宿泊学習の行事があります。楽しい思い出となるよう、規則正しい生活リズムを整えましょう。出発日の3日前からの生活は特に大切です。食事をしっかりとる、排便をする、寝不足をしないことを心がけてください。乗り物酔いしやすい人はあらかじめ酔い止め薬等の服用をしておきましょう。



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い
①

できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



お願い
②

長い時間、近くを見続けないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30 cm 以上 離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省

