

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳

暑い夏が終わり、少しずつ涼しい風が感じられるようになりました。

夏の疲れで、食欲が落ちたり、だるさを感じたりするお子さんかもしれません。気温の変わりやすいこの時期、子供たちが元気に新学期を楽しめるよう、学校でもご家庭でも体調に気を付けていきましょう。

夏バテについて知ろう！

夏バテとは、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になったり、夏に起こりがちな体の不調を総称した言い方です。

夏バテの原因

- ・体の冷え(エアコンによる室温低下)
- ・自律神経バランスの乱れ(室内と室外で激しい温度差がある)
- ・睡眠不足(夏は冬より日照時間が長く、眠りにつくためのホルモン(メラトニン)が出にくくなる)
- ・食生活の乱れ(冷たい食べ物の食べ過ぎ)

夏バテを防ごう：疲労回復効果の高い食事

鉄分：鉄が体内で不足してしまうと酸素が行きわたらず、持久力が低下し、疲労感につながります。また、汗をかくことによっても失われてしまいます。 ※タンパク質やビタミンCと同時摂取が有効

おすすめの食材：ひじき、大豆、小松菜、ほうれん草、カツオ、レバー等



クエン酸：新陳代謝を活発にして疲労物質の乳酸を減らす働きがある。

おすすめの食材：レモン、梅干し、黒酢、キウイ、パイナップル、グレープフルーツ等



ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持、ストレスを和らげる働きもある。

おすすめの食材：キウイ、ジャガイモ、ブロッコリー、ゴーヤ、緑茶



ビタミンB群：エネルギー代謝を高め、疲労感を解消する。

おすすめの食材：豚肉、うなぎ、玄米、レバー、納豆、卵、マグロ、カツオ

※アリシン(にんにく、玉ねぎ、ネギ等)と同時摂取が有効



※中央区学校産業医より情報提供

感染症のお知らせ以下の報告がありました。

- ・溶連菌感染症
- ・百日咳
- ・流行性角結膜炎(はやり目)

新型コロナウイルス情報について(2025年8月時点)

最近の新型コロナウイルス変異株 「NB.1.8.1(ニンバス)」について

◇ どんなウイルス？

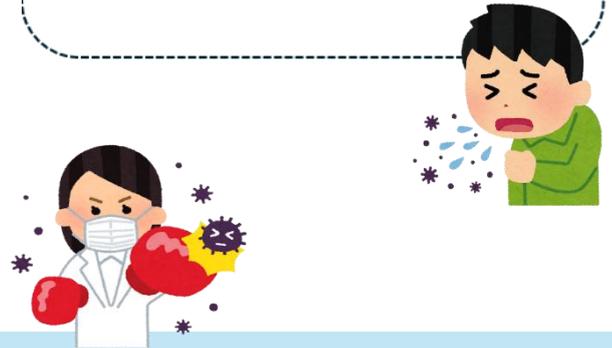
- ・ オミクロン株の一種
- ・ 感染力がやや強いとされています
- ・ WHO では「監視下の変異株(VUM)」に分類中

◇ ご家庭でできること

- ・ 体調が悪いときは無理をせず登校を控える
- ・ 手洗い・うがい・換気を行う

◇ 主な症状は？

- ・ 発熱、咳、鼻づまり、だるさ
- ・ 下痢、吐き気など胃腸症状も
- ・ 喉の鋭い痛み(ナイフで切られる様な)



7月にSOSの授業を行いました。

6年生を対象に、スクールカウンセラーと連携して「SOSの出し方についての授業」を行いました。事前アンケートでは、93%の児童が「悩んだ経験がある」と回答しており、多くの子どもが何らかの悩みを抱えていることがわかりました。

授業では、悩みの重さをペットボトルにたとえて視覚的に伝え、「一人で抱え込まずに相談する」大切さを体験的に学びました。また、担任が自身の悩みの対処法を紹介する場面では、「大人にも悩みがあり、それぞれに合った解決法を持っている」と感じた児童もいました。自分なりの対処法や相談の大切さを学ぶ、貴重な機会となりました。



【健康カードについて】—9月の発育測定終了後、お渡しいたします—

日頃より、本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

これまで健康診断の結果は、健康カードに手書きで転記してお渡ししておりましたが、令和7年度からは、結果を記載した用紙を健康カードに挟んでお渡しする形に変更いたします。

なお、中央区内のすべての小学校で、令和8年度から健康カードそのものが廃止されることが決まっています。

(その後の対応については学務課と検討中です。決まりましたらお伝えいたします)お子様の健康診断の結果をご確認いただいた後、健康カードを担任までご返却くださいますようお願いいたします。ご不明な点がございましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。