



令和6年6月3日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

お天気にも恵まれ、運動会は大成功でしたね。みなさんのやりきった表情が輝いて見えました。梅雨に近付き、ジメジメとした毎日が続きますが、体調を整える工夫をして学校生活を元気に過ごしていきましょう。

体調を整える3つの方法

1、生活リズムを整える

「夜になってもなかなか眠れない。」「朝、なかなか起きられない。」そんな人はいませんか？寝つきや目覚めに問題があると、なんとなくやる気が出ない、集中ができないなど日中の生活にも影響が出てしまいます。正しい生活リズムを作り気持ちよく過ごしていきましょう。



- ① 朝、日の光を浴びる（毎朝、同じ時間に朝の光を浴びることで体内時計が整います。）
- ② 朝ご飯を食べる（日中の勉強や運動のエネルギー源となります）
- ③ 運動する（日中、運動することで夜眠りやすくなり、すっきりとした目覚めにつながります。）

2、バランスの良い食事



頭ではわかっていても、ついつい・・・麺ばかり、お肉ばかり「〇〇ばかり」になっていませんか？バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜」の3つを食べることです。給食では、栄養士さんが考え、この3つがバランス良く入っています。好き嫌いをせず食べるよう心がけてみましょう。



- ① 主食（ごはん、パン、麺類など主にエネルギー源となる食べ物）
- ② 主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使った主に体をつくるもととなる食べ物）
- ③ 副菜（野菜、きのこ、海藻などを使った体の調子を整えてくれる食べ物）

3、よい睡眠をとる



睡眠はただ体を休めるだけでなく、心や体の疲れを癒やしてくれたり、体を成長させてくれたり、また、日中に学んだ学習を脳に覚えさせてくれたり、良いことづくしです。どうすれば良い睡眠を取れるのか考え、工夫をしてみましょう。



- ① 適度な運動（日中、太陽の日を浴びて適度な運動を行うことで眠りやすくなります。）
- ② 入浴して体を温める（就寝時間の1～3時間前がおすすめです。）
- ③ 寝る環境を整える：就寝前のブルーライト（スマホやゲームから出る光）は禁物！

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。しかし、ジメジメとした湿度が

高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃が

して体温を下げ、熱

中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする

時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基

本の熱中症対策を徹底してくださいね。



感染症のお知らせ（5月1日～5月31日） 以下の報告がありました。

- ・ 手足口病
- ・ 溶連菌感染症

頭痛や体調不良等で保健室来室する児童は少し増えている様子があります。引き続き朝の健康観察のご協力お願いいたします。

学校医の先生方



健康診断や環境衛生検査などでお世話になる先生方です。

内 科	矢野 芳和 先生	ザ東京タワーズクリニック	勝どき6-3-2-102 ザ東京タワーズミッドタワー1階
眼 科	小平 奈利 先生	勝どき小平眼科	勝どき1-8-1 勝どきビュートワー2階
耳鼻科	加藤 雄士 先生	月島耳鼻咽喉科	月島1-8-1 アイマークタワー2階
歯 科	半田 公彦 先生	半田歯科クリニック	勝どき3-2-3 セルリアンホームズ1階
薬剤師	菅野 直樹 先生	銀座清水薬局	銀座5-7-7 すずらん通り ワシントンビル