令和７年９月１日
墨田区立菊川小学校
保健室

長かった夏休みが終わりました。夏休みの間みなさんは元気に過ごせていましたか？後期は運動会、学芸会などの行事があります。早寝・早起き・朝ご飯などを心がけ、生活リズムを整えるようにしましょう。

９月のスケジュール

日　程	内　容	対象学年
9月16日（火）	色覚検査	4－1・4－3
9月17日（水）	色覚検査	4－2
9月19日（金）	色覚検査	欠席者
9月22日（月）	発育測定	1年・6－2
9月24日（水）	発育測定	2―2・5―2
9月25日（木）	発育測定	2―1・5―1・6―1
9月26日（金）	発育測定	4年
9月29日（月）	発育測定	3―1・3－2・6―3
9月30日（火）	歯科検診（秋）	1・4・5年

＊2・3・6年生の歯科検診は、１０月３日（金）に行います。

４年生の保護者の方へ　**色覚検査について**

墨田区では、小学４年生、中学１年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。色覚検査とは、色の見分けが正確にできているかどうかを確かめる検査です。

本日、詳細を記載したお知らせを配布いたしました。ご確認いただき、希望調査用紙の提出をお願いいたします。

◎提出期限　・・・９月５日（金）（希望の有無に関わらず全員提出してください。）

＜健康診断で注意すること＞

＊色覚検査は、４年生の希望者に行います。
＊発育測定は、体育着を着用します。
髪型にも注意しましょう。
始まる前に保健指導を行います。
＊歯科検診は、当日の朝、歯みがきをきちんとするようにしましょう。

９月の保健目標：規則正しい生活をしよう。

学校生活がスタートしましたが、夏バテぎみな人はいませんか？夏休み中に生活習慣が不規則になったり、昼夜逆転をしてしまった人もいるかもしれません。

ずれてしまった体内時計をリセットするには、生活リズムを整えることが大切です。

①太陽の光を浴びる。（学校に行く前に行ってみましょう。）

②朝ごはんを食べる。（魚・卵などのたんぱく質をとるようにしましょう。）

③軽い運動をする。（寝る１～２時間前にストレッチなどを行うと睡眠の質が良くなります。）

保護者の方へ　夏休み明けは、暑さで疲れがたまってくる時期でもあります。夜はゆっくりと湯船につかり、できるだけ早く布団に入るように促してください。
まだまだ、汗をかくほど暑い日もあります。引き続き熱中症にご注意ください。

夏バテから体を整えるコツ

冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。

この状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、１日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。