



# ほけんだより9月

大石小学校  
令和7年9月  
保健室



新学期が始まりました。9月に入ったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように規則正しい生活を心がけて、元気に二学期をスタートしましょう。

## 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や友達との楽しい時間など、充実した毎日を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

### 体調を整えるポイント

- 生活リズムを見直す
- 早寝早起き、朝ごはん
- 寝る前にスマホ・パソコンは見ない
- お風呂にゆっくりつかる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- リラックスタイムをとる  
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



### 熱中症にならないために

夏休み中はクーラーのきいた涼しい部屋で過ごすことが多かったと思います。新学期に入り、暑さに慣れていないと熱中症にかかる危険性が高いです。朝早い時間や夕方少し涼しい時間に散歩をしたり、軽く体を動かしたりして少しずつ暑さに体を慣れさせましょう。

まだまだ熱中症に注意！



### むし歯の治療はお済みですか？

夏休み前におし歯の治療が終わっていないご家庭にお手紙を配付しました。夏休み中に治療した人は、学校に治療勧告書(黄色い用紙)を提出してください。まだ治療中の人や、治療はしていないけれど受診の予約をした人は担任の先生にお知らせください。

### 「いい歯の日」パネル展

提出期限は、9/5(金)までです。まだ提出していない人は、早めに出展しましょう。