



令和3年9月1日  
西東京市立住吉小学校  
校長 寺尾 千英  
養護教諭 平松 真理  
養護教諭 稲垣 さつき

長い長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言もあり、「思い描いていたような夏休みを過ごすことができなかった」「今年の夏休みはほとんど家中で過ごした」という人も多くいるのではないでしょうか。そして、夏休み中に、こんな生活を送っていた人はいませんか？そんな人は「夏バテ」に要注意です！

## こんな人は夏バテに注意！



冷たいものばかり  
食べている

夜更かししている

運動不足

クーラーのきいた  
部屋にばかりいる

夏休み中の自分自身の生活と比べてみてどうでしたか？こんな生活中心当たりのある人は、「疲れやすい」「だるさを感じる」「食欲がない」「なんだか元気がない」などを感じているのではないでしょうか。そんな時は、「湯ぶねにゆっくりかかる」「夜更かしをやめて早めに寝る」「3食しっかり食べるようする」「散歩などの軽い運動をする」などを心がけると、だんだんと元気を取り戻すことができますよ！

## 9月の保健行事予定について

日付	内容	対象学年
延期	身体計測	1年生～6年生
27日（月）【未定】	移動教室事前検診	6年生

9月には身体計測を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、住吉小学校でもオンライン学習を開始することになったので、延期することとなりました。

新しい実施日等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等を見ながら判断し、改めてお知らせします。

また、移動教室事前検診についても、今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては予定していた27日（月）から変更となる可能性があります。ご承知おきください。

## 「げんきいっぱいカード」について

9月6日（月）～9月10日（金）まで、「げんきいっぱいカード」を取り組む予定でしたが、オンライン学習開始のため延期します。今後の実施日程等については、また改めてご連絡します。

さて、児童の皆さん、だからと言って「生活リズムのことは気にしなくていい」ということではありません。生活リズムが整うと、免疫力があがります。免疫力があがれば、感染症の予防にもつながります。家の中で過ごす時間が増えると生活リズムは乱れがちになってしまうことが多いですが、「早寝早起きをする」「歯みがきをする」「テレビやゲームの時間を決める」など、自分でできそうなところから取り組んでみてください。  
保護者の方も、ご協力をお願いします。ぜひ、お子さんと一緒に健康や生活習慣について考えてみてください。

### その生活リズム、早く直そう



心と体を「夏休みモード」から「学習モード」に切りかえるためにも、生活リズムを整えましょう！

## まだ注意！熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！ 早く寝て睡眠時間を作りこなす、朝ごはんを食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



感染症の対策をしながらの生活にも、皆さんすっかり慣れているのではないでしょうか。しかし、慣れてきた時ほど油断もしやすいもの。マスクは口だけではなく、鼻までしっかりとおおっていますか？ 外から戻ったとき、トイレの後、ごはんの前の手洗いを忘れていませんか？ 手についたウイルスや細菌はしっかりと洗い流してください。もう一度見直してみましょう。

9月から住吉小学校に、養護教諭の稻垣さつき先生がいらっしゃいます。養護教諭2名体制で対応してまいります。児童・保護者の皆さん、これから、どうぞよろしくお願ひします！