

令和8年4月

こどもたちの健やかな学校生活に向けて

堺市教育委員会

令和8年度が始まりました。入学・進級にともない、新たな1年の始まりをワクワクした思いで迎えられたことと思います。

春は新生活のスタートも重なり、期待と不安で心も疲れやすい時期です。時間にゆとりを持った生活を心がけ、心身共にリラックスして過ごしましょう。

1年を通して充実した学校生活を送るには、なにより学校が安心・安全な場であり、心ゆたかに過ごすことが大切です。

そのためには、毎日の規則正しい生活を基盤とした健康な体づくりが大切です。以下のことに気をつけて、元気に過ごしましょう。

#### 1年を通して気を付けたいこと

- 早寝・早起き・朝ごはんをはじめ、規則正しい生活を送りましょう。
- こまめに手洗いをしましょう。
- 登下校時や外出時は、交通安全に気を付けましょう。
- 時々外に出て体を動かし、気分転換と適度な運動を心がけましょう。

#### 暑い時期に気を付けたいこと

近年は、「夏」だけではなく、春から秋ごろまで熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。

また、気温の高い日は、マスクをつけたまま活動を続けると、熱中症など、体調が悪くなるおそれもあります。

日常的にマスクを着けている人は、外での活動時はもちろん、屋内でも暑いときはマスクをはずしましょう。

#### 寒い時期に気を付けたいこと

毎年冬になると、インフルエンザなどの感染症が流行します。

学校という集団生活の場は、感染症が広がりやすい場所でもあります。一人ひとりがこまめな手洗いに心がけ、学校では換気に努めましょう。