

## こどもたちの健やかな学校生活に向けて

令和 7 年度が始まりました。入学・進級にともない、新しい生活が始まることへの期待と不安が入りまじった思いで新年度を迎えたことと思います。

こどもたちが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。

授業や多彩な学校行事、給食、部活動などを通して、友達や先輩・後輩、そして先生たちと、いろいろな体験をしたり思い出をつくったりしてほしいと思います。

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。次のことを中心に、1 年を通して、ご家庭と学校が両輪となって、こどもたちの心身の健康を支えていただければと思います。

### 1 年を通して気を付けたいこと

- 早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を送りましょう
- 外から帰ったとき、食事前、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう
- 給食の時間は、会話を楽しみながら、おいしく食べましょう
- 登下校時や外出時は、交通安全に気を付けましょう
- 困っていること、悩んでいることがあるときは、おうちの人や先生に相談しましょう

### 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るためにも、多めにお茶を用意しましょう。

また、気温の高い日は、マスクをつけたまま活動が続けると、体調が悪くなったり、熱中症になったりするおそれもありますので、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

11 月下旬ごろから 2 月ごろまでは、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などが流行しやすい時期です。令和 6 年度は、全国的にもインフルエンザと感染性胃腸炎が流行しました。

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。

寒い時期は、屋内にこもりがちになりますので、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。

### 季節の変わり目に気を付けたいこと

季節の変わり目は、1 日の中でも気温の変化が激しい日が続くことが多く、体調を崩しやすい時期です。

特に、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。