

保健だより 9月

令和8年9月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

いよいよ2学期がはじまりました。夏休みは、どのような生活リズムで過ごしていましたか？一日も早く、
学校モードの生活リズムを取り戻して、学校生活を元気いっぱいに過ごせるようにしていきましょう。

「気持ちの良い目覚め」のために何ができるかな？

～よいリズムは早起きから～



ゆとりをもって
気持ちよく目覚める



～時間のゆとり～



3食しっかりと食べる
朝ごはんは必ず食べる

～腸が動く～



～体調が整う～

昼間元気に活動
体力をしっかり使う

～自然と眠くなる～



ぐっすりたっぷり眠る

～つかれがとれる～

眠れない・起きられないときは光をうまく活用しよう！

※夜は明るい光に注意！・・・夜に明るい光を浴びると眠りをうながすホルモンの分泌がおさ
えられ寝つきが悪くなってしまうよ。寝る前のスマホやゲームなどはやめよう。

※朝は太陽の光を浴びよう・・・体内時計のずれをリセットするきっかけになります。

朝起きたら、まずカーテンを開け光を浴びてみよう。



がつついたち ぼうさい ひ ◆9月1日は防災の日

大きな災害に備えて、あらかじめご家庭で確認し、いざというときの行動を想定しておきましょう。

「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。




—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

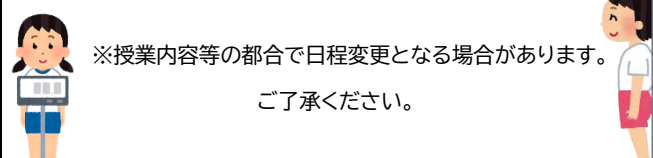
〔おうちの方へ〕

「自分で爪を切れない子が増えていませんか？」夏休み中の水泳指導期間中に、複数の先生から漏れ聞こえてきた声です。受付で爪を切るよう促されても、爪切りの使い方が分からずに戸惑う子もいたようです。保健室でも、爪割れしたり、爪でケガをさせてしまったりした場面と同じような姿が見られます。はじめは「やったことないもん」「やって！」と言っていた子でも、スモールステップでやり方を丁寧に教えてあげると、恐る恐る試してみようという気持ちになってきて、最後には「見て！できたよ！」とキラキラとした目で自慢げに伝えます。（利き手側は大人がポイントを説明しながら切らせてあげて、反対の手を自分でやってみよう！力所でも良いので促してみてください。お風呂上がりだと柔らかくて切りやすいです。）

小学生といっても、子供たちの日常は「初めての経験」ばかりです。あちらこちらに「自分でできた！」と感じられるチャンスが転がっています。爪切りに限らず、心配が先立ち、つい大人が先回りしてやってあげてきたこともあるかもしれませんが、ほんの少しでも、本人のチャレンジを大人が見守るゆとりをすることで、「自分のことは自分でやってみる経験」を積みきっかけとなります。「はじめてやってみた」が積み重なって、大きな「自信」になるのだと感じています。それは大人も同じかもしれません。

2学期は、学校行事も多く、いつも以上に子供たちにとっての「初めての経験」が詰まっています。ネガティブな感情も吹き出してくるでしょうし、結果としてうまくいかないこともあると思いますが、色々な子供たちの様子を見てみると、大切なのは「うまくできた結果」ではなく「試行錯誤している過程」なのではないか、と強く感じます。チャレンジ過程での「努力する姿」に大人が気付き、頑張りを褒めてあげられる2学期になると良いな、と思います。保健室からも、陰ながら子供たちの成長を応援していこうと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

～9月の保健行事～

月	日	曜	検査内容	持ち物・支度
9	3	木	発育測定 6 年	体育着で測定します。 頭頂で髪を結わないようにしましょう。 ※授業内容等の都合で日程変更となる場合があります。 ご了承ください。 
	4	金	発育測定 5 年	
	7	月	発育測定 4 年	
	8	火	発育測定 3 年	
	9	水	発育測定 2 年	
	10	木	発育測定 1 年	