



ひかり おかあき ひょうがっこう
光が丘秋の陽小学校
れいわ ねんど がっこう
令和8年度9月号
ほけんしつ やまむら か な こ
保健室 山村 佳奈子

9月の保健目標 生活のリズムを整えよう



2学期が始まって1週間がたちました。みなさんは、学校の生活リズムをとりもどせていますか？
まずは『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけて、学校の生活リズムをとりもどしましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントをご紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

◇たっぷりすいみんをとると・・・

8～10時間



- 成長ホルモンがでて体を大きくする。
(成長ホルモンは夜10時～2時の間に多くです)
- 昼間憶えたことを脳におぼえさせる(記憶させる)。
- 脳やからだの疲れをとる。

◇これからの季節はうわぎを使い

体温を上手に調節しよう！

汗ふきタオルもわすれずに！

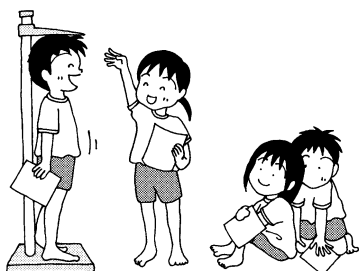


うわぎをじょうずにつかおう

＊ ＊ 9月の身体計測を行いました ＊ ＊

計測結果を印刷した「身長・体重測定記録」を、計測の終わったクラスから順番に渡しています。

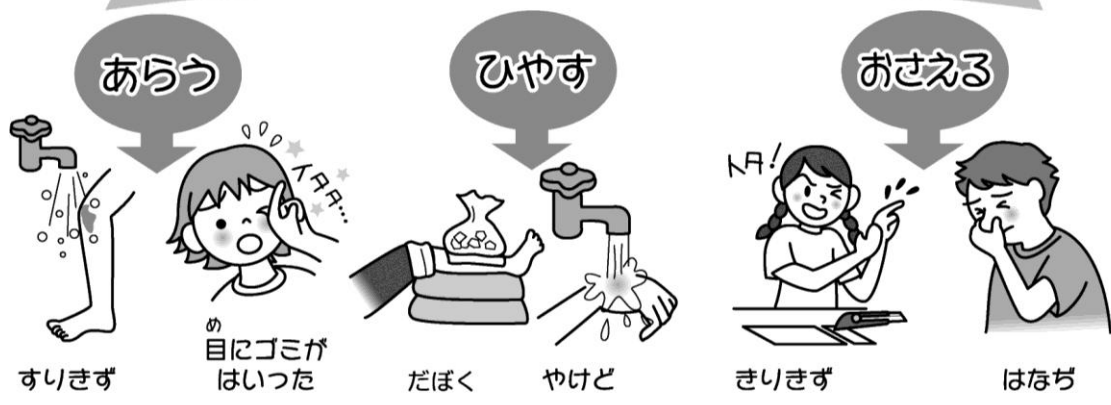
ご家庭でも、お子さんの成長を一緒に確認していただくようお願いします。



* * けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう * *

ころんでひざやひじをすりむいたという子のほとんどが保健室へ来る前に、けがした場所を水道で洗って来られるようになりました。このように、けがをしたとき「自分でできる最初の手当て」があります。いざというときにあわてないよう、覚えておきましょうね。学校の外でけがをした時や保健室へ来る前に、ここまでできれば立派です！

+ けがをしたときは、まず...



★すりきず は、ただ水みずをかけるのではなく、砂すなやよごれをきれいに洗い流あらすことが大切たいせつです！

保護者の皆様へ

お子さんの体調管理にご協力ください

10月の運動会本番に向けて、運動会の練習が始まります。学校では、引き続き水分補給と休憩に十分配慮しながら練習を行っていきます。元気に運動会本番を迎えられるよう、ご家庭でもお子さんの健康管理には十分ご配慮ください。

□ 夜、早く寝て十分な睡眠を

学校では運動会練習が始まり、寝不足の状態では自分の力が発揮できず、けがも起こりやすいです。

□ 朝食は必ず！

体や脳のエネルギーとなる朝食をとることは、熱中症の予防にもなります。

□ ハンカチ・タオルの携行

汗をたくさんかきます。汗をそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひきやすくなります。

□ 身だしなみを整えて

手足の爪が短くなっているかチェックをお願いします。伸びた爪はけがのもとになります。下着もこまめにかえて清潔に。髪の毛の長い人は動きの邪魔にならないよう束ねておくとうれしいですね。

□ 足に合った靴で

今履いている靴が、お子さんの足の形やサイズに合っているかご確認ください。足に合わない靴はけがの原因になるだけではなく、疲れやすくなります。

