

ほ け ん だ よ り

9 月 号

令和 8 年 8 月 3 1 日
大 泉 学 園 緑 小 学 校
保 健 室

2 学 期 が ス タ ー ト し ま す 。 夏 休 み 明 け は 、 ま だ ま だ 暑 い 日 が 続 き 、 熱 中 症 も 心 配 で す 。 ま た 、 9 月 は 夏 の 暑 疲 れ も 出 や す く な り ま す の で 、 ま ず は 、 生 活 リ ズ ム を も 取 り 戻 す こ と か ら 始 め て み て く だ さ い 。 そ の た め に も た っ ぷ り と 睡 眠 を と る こ と を 心 が け て い き た い で す ね 。



9月の保健行事

7日(月) 身体測定 1・2年生
8日(火) 身体測定 3・4年生
9日(水) 身体測定 5・6年生
25日(金) 色覚検査 4年生
29日(火) 移動教室前健診 6年生

身体測定は、体育着に着替えて行いますので、忘れず持たせてください。結果は、ほけんファイルでお知らせします。確認後、ほけんファイルのみ学校にご提出ください。



生活リズムを見直しましょう



生活リズムの乱れは、体調や気持ちの安定、学習意欲、集中力にも大きく影響します。たとえば・・・「朝起きられずに遅刻してしまう」「学校でぼんやりしてしまい授業に集中できない」「食欲がなく、給食が食べられない」「眠気が取れず、イライラしたり、友達とうまく過ごせなくなる」といった変化が見られることがあります。

● 生活リズムをととのえる3つのポイント



早寝早起きをする！

できれば、「夜9時までに寝て、朝7時までに起きる」が理想です。決まった時間に寝て決まった時間に起きると生活リズムが整います。

朝ごはんをしっかり食べる！

朝食は1日のエネルギーのみなもと。ごはんやパン、野菜やスープなど少しでも口にすることで脳と体が目覚めます。



1日のリズムをととのえる！

起きる、食べる、勉強する、遊ぶ、お風呂に入る、寝る。毎日同じ時間に行動することで、リズムが整い、体が元気になります。



けがを予防しよう！

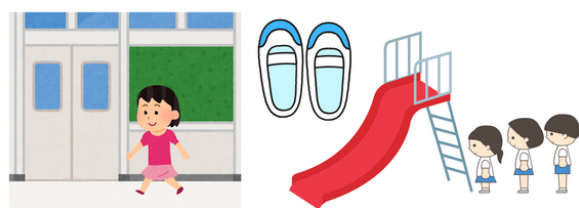


9月9日は救急の日

夏休み明けは、けがが多くなる時期です。思わぬ事故やけがを防ぐためにも、3つのポイント「ルールを守る」「あぶないことをよそうする」「あわてず、おちついて行動する」を心がけてみてください。



・ルールを守ろう！



学校にはたくさんのルールがあります。

- 「ろうかは歩く」
- 「ろうかは右側を通る」
- 「遊具は使い方をを守る」
- 「うわばきをきちんとはく」

これはみんながけがをしないようにするための大切な約束です。しっかり守ってみんなが安心してすごせる学校にしましょう。

・あぶないことをよそうしよう！

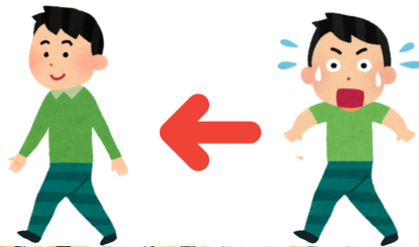


けがをふせぐには、「もしかしたら、ここであぶないことがあるかもしれない」と考える力がとても大切です。

これを「**きけんよそく**」といいます。

「ろうかを走ったら、ぶつかるかもしれない」
「雨の日に走ったらすべってころぶかもしれない」
こんなふうに、「この後どんなことが起こるかな？」とすこしだけ先のことを考えてみましょう。

・あわてず、おちついて行動しよう！



けがは、こころがあわてているときや、気持ちがイライラしているときにもおこりやすくなります。「早くしなきゃ！」「なんでうまくいかないの！」こんなふうにきもちがあらっぽくなったり、せかせかしたりしているときは、体もぎつな動きになってしまい思わぬけがにつながる場合があります。

そんなときはいったん止まって、しんこきゅうをしてみましょう。



9月1日は防災の日です！

災害に備えて日ごろから準備しておくことがとても大切です。

- ☐ 非常用持ち出し袋のご準備を！
安全な場所にすぐに非難ができるように、あらかじめリュックに詰めておきましょう。
- ☐ 避難経路、避難場所の確認を！
慌てず非難するためにも、避難経路、避難場所を家族で話しあってみてください。

