

ほけんだより 9月

上尾市立尾山台小学校
保健室 No.5
令和8年9月9日(水)
【 さくら連絡網配信 】

9月の保健目標「生活リズムを整えよう」

長い夏休みが明け、学校に元気な子供たちの声が戻ってきました。久しぶりに友達や先生と会えて、楽しく過ごしている様子がうかがえます。さて、今月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。夏休み中、夜ふかしや朝ねぼうの習慣がついてしまった人はいませんか？「体がだるい」、「やる気が出ない」と感じる人は、生活リズムが乱れているかもしれません。まずは「早起き」からリズムを戻してみましょう。「早起き・朝ごはん・早寝」を意識して、体内時計を学校モードにリセットしていきましょう。



生活リズムの切りかえ、うまくできていますか？



夏休み明け、こんなことないですか？



学校モードに切りかえるために…



朝起きるのがつらい…。
もう少しねていたい…。

ねる時間をしっかり確保するために、ふとんに
入る時間を決めておきましょう。



朝は食欲がなくて、
朝ごはんを食べたくない…。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギー！
毎日少しずつでも食べるようにしましょう。



おなかがいたい…。
最近うんちが出てないな。

毎朝同じ時間にトイレに行って、出なくても
便座に座る習慣をつけましょう。



もう、ねないといけないのに
全然ねむくない…。

ねる直前までのタブレットやゲームはNG！
朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光をあびましょう。



めけだせ 夏休みモード

生活リズムを整えるためのミニ保健指導を行いました。『睡眠・朝ごはん・運動』の大切さや、朝日を浴びて体のリズムを整える方法について紹介しました。

生活リズムを整えるためのコツは、まず「早起き」から始めることです。2学期も「早起き・朝ごはん・早寝」を意識して、元気にすごしましょう。



保護者の方へ

2学期の身体測定を行いました。一度健康手帳・健康の記録を返却いたしますので、お子さんの発育の状況をご確認ください。成長のスピードには、個人差がありますので、あくまでも平均値として参考にしてください。体重の急激な増減や身長伸びが少ない(目安:1年間で4cm以内)などの発育に関して心配なことがありましたら、成長曲線等のデータもお渡しできますので、お気軽に養護教諭までご相談ください。

【確認するところ】

提出日:9月16日(水)まで

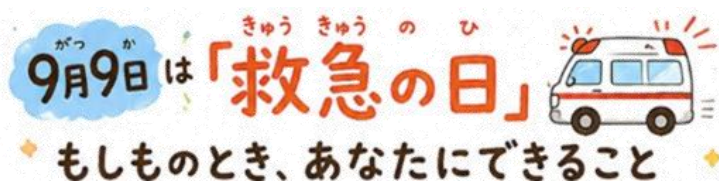
(1) P4~5「そだつからだ(ていきけんこうしんだん)」

① 2学期または、9月の保護者印の欄に押印してください。

(2) P6~7「発育の記録」(1年生は、身長・体重のグラフのページ)

① 身長・体重の記録を確認し、7ページの折れ線グラフを記入してください。

また、1学期の定期健康診断の結果で、「治療のすすめ」をお配りしたご家庭では、夏休みを利用して受診していただけたでしょうか。結果をお持ちでしたら学校へ提出をお願いします。まだの人は、早めに受診してください。



9月9日は、「救急の日」です。けがをしたときや具合が悪くなったとき、「どうしよう!」とあわててしまうこともあります。そんなときに大切なのは、自分でできることを知っておくことです。



① すりきず・切りきず

まずは、きず口についた砂や汚れを水できれいに洗いましょう。血が出ているときは、清けつなガーゼなどでぎゅっと押さえて止血します。



② ぶつけた・ねんざした

痛いところを無理に動かさず、冷やして休ませましょう。強く痛む、腫れがひどい、動かせないときは、すぐに先生や大人の人に伝えましょう。



③ 鼻血が出た!

少し下を向いて座り、鼻のやわらかいところをつまんで圧迫します。上を向いたり、ティッシュを奥までつまめたりはしないようにしましょう。

こんなときは、

すぐに大人を呼びましょう!



- 意識がない
- 呼びかけに反応しない
- 呼吸が苦しそう
- 出血がなかなか止まらない
- とても強い痛みがある
- 頭を強くぶつけた
- いつもと様子が大きく違う



自分だけでなんとかしようとせず、「助けて!」と大人を呼ぶことも、大切な救急対応です。

自分を守るために、そして、そばにいる誰かを守るために。

今日ひとつだけでも「もしものときにできること」を覚えてみましょう。