

ほけんだより 9月

令和8年9月
飯山満小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

長い夏休みが終わり、みなさんの元気な声が学校に戻ってきました。夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休み前に校長先生からのお話であった「新しい挑戦」みなさんはできましたか？私は、初めて水上アクティビティ（川や海でバナナボートやカヌーに乗る遊び）に挑戦しました。挑戦する前はドキドキでしたが、実際にやってみると楽しくて、経験できてよかったです。みなさんが夏休み中に挑戦したことや楽しかったこと、がんばったこと、たくさん聞かせてくださいね！まだまだ暑い日が続きます。暑さで食欲がなくなってしまうこともあるかもしれませんが、そんなときこそ、しっかり食べて、水分をこまめに取りながら元気に過ごしましょう。

そして、生活リズムを「お休みモード」から「学校モード」に切り替えて、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう！元気な学校生活を送るためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。どんな生活習慣を心がけるとよいか、一緒に考えてみましょう。



「元気に過ごすための3つのパワー」



①ぐっすり眠る「早寝、早起き」パワー

夜しっかり寝ることは、体や頭の修理タイムです。小学生は、毎日9時間～12時間くらいの睡眠がすすめられています。

・成長ホルモンで背が伸びる、体を直す
寝ている間に「成長ホルモン」という特別な物質が出て、骨や筋肉を大きくしたり昼間の疲れを直したりしてくれます。

・頭の中が整理されて、勉強に集中しやすくなる
昼間、学校で習ったことや遊んだ記憶は、寝ている間に脳の中でキレイに整理されます。しっかり寝ると、記憶がしっかり残ります。

②朝からエンジン全開！「朝ごはん」パワー

朝ごはんは、体と脳のエネルギーになっています。寝ている間、体と頭は休んでいますが、エネルギーは少しずつ使われています。起きてすぐはそのエネルギーがからっぽの状態です。

朝ごはんを食べると、体の中が温まって「朝がきた！」と体が目覚めます。

・脳に栄養を入れて集中力アップ！

脳のエネルギーになるのは、ごはんやパンに含まれる炭水化物という栄養です。朝ごはんを抜くと、脳に栄養が足りず授業に集中できなくなります。



寝る30分～1時間前にはスマートフォン、ゲーム機の画面を見るのをやめよう！



③体の調子を整える「水分補給」パワー

みなさんの体の約60～70%は水分でできています。大人の体よりも水分が占める割合が高いため、水分補給はとても大切です。

・汗で失われた水分を取り戻す

遊んだり、勉強したり、生活している中で気づかないうちに体の水分はどんどん逃げていきます。特に、汗をかきやすい暑い日は、いつも以上に水分をとる必要があります。

・「喉がかわいた」と感じる前に飲むのがコツ

休み時間や体育の授業が終わり、「喉がかわいたな」と思った時にはすでに体の水分が足りなくなっています。喉がかわいていなくてもこまめに水分をとることを心がけましょう。



しっかり寝て、起きて、朝ごはんを食べて、水分をとる！
3つのパワーを意識して元気にすごそう！

9月9日 けがを防止しよう



救急の日

学校で多いけがは、すり傷、だぼく、切り傷です。

どんなことを意識して生活すれば、けがを防止できるか考えてみよう！



ろうかや教室を走らない
走ったことでつくえにぶつけた、人とぶつかったなどで保健室に来る人がたくさんいます。ろうかや教室を走ることはとてもきけんです。



飯山満小の
きまりをまもる

ボールや一輪車、竹馬などもかたづけをしないと大きなけがにつながります。走ってはいけなところ、校庭の使い方をかくにんしておきましょう。

物の使い方に気をつける

使い方をまちがえると大きなけがになります。使っている時はよそ見をせず、正しく使いましょう。



9月の保健行事

4日（金）身体測定【6組】

7日（月）身体測定【1・2年】

8日（火）身体測定【3・4年】

11日（金）身体測定【5・6年】

- 正確な身長を測るため、頭のセンターライン上で髪を結ぶのはさけてください。
- 測定が難しい場合はほどくことがあります。
- 体操服で測ります。

