

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

二学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごせたでしょうか？夏休みモードから学校モードに切り替わっているでしょうか？生活のリズムがくずれてしまったままの人いるかもしれません。生活リズムがくずれたままだと、体調をくずしやすくなったり、やる気や集中力が低下したりすることがあります。起きる時刻と寝る時刻をきちんと見直し、元気に過ごすために、生活のリズムを整えるよう声を掛けてまいります。

9月の保健目標は、「規則正しい生活をしよう」です。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



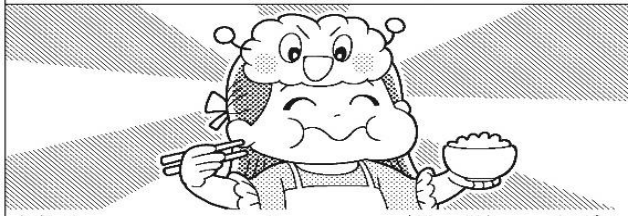
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



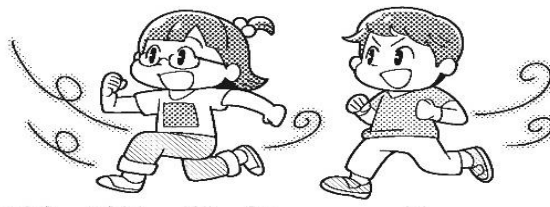
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



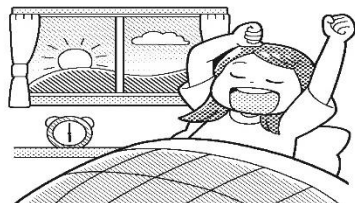
日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

★ ☆ ★ ☆ ★ 「すいみん」は健康の基本です ★ ☆ ★ ☆ ★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

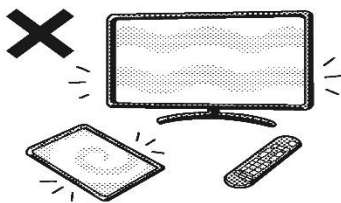
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



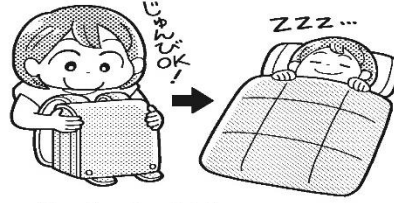
まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



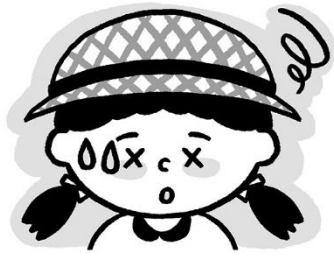
ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

9月の検診日程

※夏休み号から変更があります(4年生)。

月	日	曜	検診	対象者
9	3	火	日光移動教室前検診	6年
	4	水	発育測定	5年
	5	木	発育測定	4-1、4-3
	6	金	発育測定	3年
	9	月	発育測定	2年
	10	火	発育測定	1年、4-2
	11	水	発育測定	6年



※体育着を忘れずに持ってきてください。

保護者様

発育測定について

発育測定後に順次結果を返却いたします。確認をしていただき、ご家庭で保管してください。(発育測定日に欠席した場合は、後日休み時間等を活用して測定いたします。)

また、発育測定時には、「生命(いのち)の安全教育」として、自分の体・他の人の体は大切であるということやプライベートゾーンについての内容を入れた保健指導を発達段階に応じて全学年に行います。

熱中症事故防止について

9月・10月も全国的に気温が高くなる見通して、9月の前半には最高気温が35℃以上となる猛暑日となるところもあるようです(気象庁より)。特に休業明けの時期は、子供たちが暑さや運動等に体が慣れていない場合があり、熱中症事故の発生リスクが高い時期と考えられています。学校でも引き続き熱中症の防止に努めていきます。ご家庭でも熱中症防止に努めていただきますよう、よろしくお願いたします。