

ほけんだより 9月

北区立王子第一小学校
令和8年9月1日
保健室

夏休みが終わり、校舎にみなさんの元気な声が戻ってきました。1学期後半の始まりです。生活リズムは乱れていませんか。心と体の準備はできていますか。9月も厳しい暑さとなるようです。学校生活のリズムを取り戻し、熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。

9月の健康目標

規則正しい生活しよう

☆規則正しい生活を送るためのポイント☆

---睡眠---

☆寝る1時間前から準備しよう

⇒夜になると、脳から「メラトニン」という物質が体内に出ることで眠くなります。しかし、寝る前にテレビやスマートフォンなどの画面の光を見ると、メラトニンの出る量が減り、眠れなくなってしまいます。寝る1時間前までには画面を消して、心を落ち着かせ、寝る準備をしましょう。



☆朝日を浴びて、体内時計をリセットしよう

⇒私たちの体には約24時間10分の「体内時計」があり、地球の1日（24時間）に対して10分から11分ずれていることが近年の研究で明らかにされています。そのずれを修正してくれるのが朝の太陽の光です。起きてすぐに、カーテンを開けて朝日を浴びることで、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が止まり、地球のリズムに合わせて体内時計がリセットされ、脳と体がすっきりと目覚めます。



---食事---

☆朝ごはんを脳と体を目覚めさせよう

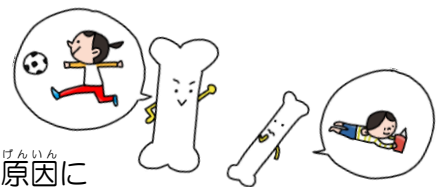
⇒朝ごはんをよくかんで味わって食べることで内臓が動き始めます。すると体温が上がり、体全体が目覚め、日中元気に動けるようになります。

また、朝の脳はエネルギー不足。朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給すると、脳がよく働きます。

---運動---

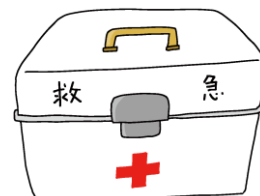
☆体育の授業や休み時間、放課後に体をたくさん動かそう

⇒体を動かさないとエネルギーが消費されずに体の中にたまり、肥満の原因になります。また、運動不足で骨や筋肉が弱ったり、血液の流れが悪くなったりすることもあります。日中体を動かすことで体が適度に疲れると、夜ぐっすり眠ることができます。



夢や目標に向かって頑張るとき、土台になるのは「健康」です。健康であるためには、毎日の生活リズムが整っていることが大切です。生活リズムが整っていると、心と体の調子が安定し、自分のもっている力をよりよく発揮したり伸ばしたりすることができます。今日の自分が、未来の自分を支える力もついています。

9月9日は『救急の日』



自分でできる基本的なけがの手当てを知っていると、けがをした時に正しく対処することができます。

すり傷・切り傷



- すぐに傷口をきれいな水で洗い、汚れや細菌を落とす。
- 血が出ている場合は、清潔なガーゼやハンカチで押さえて血を止める。

鼻血



- やや前かがみになり、鼻のふくらんでいるところを親指と人差し指でつまむと5～10分ほどで治まってくる。
- ★鼻栓の使用は推奨されていません。

打撲・ねんざ



- けがをした部分は無理に動かさず、氷などで冷やして安静にする。けがをした部分を心臓よりも高く上げたり、包帯などで圧迫したりすることで、腫れや内出血をおさえることができる。
- 痛みが強い場合や2～3日しても腫れがひかない場合は、病院へ行くようにしましょう。



★9月の身体計測を行います★

1年生…9月3日（木）2年生…9月4日（金）3年生…9月7日（月）4年生…9月2日（水）
5年生…9月9日（水）6年生…9月11日（金）5組…9月11日（金）

＊体育着で行います。忘れずに用意しましょう。

＊結果は、計測後に配布する「発育のようす」（A4 1枚）を見て確認してください。

～ 保護者の方へ ～

◎登校不安等への受け止めについて

夏休み明けのお子様の様子はいかがでしょうか。久しぶりの登校に不安を感じていたり、生活リズムの乱れや睡眠不足等により、心身の不調が出たりすることがあるかもしれません。ご家庭で気になる様子が見られたら、生活リズムが整うようにご配慮いただくとともに、気持ちを受け止め、話を聴いていただきますようお願いいたします。お子様の様子で心配なことがあるときにはいつでもご相談ください。また、夏休み中に大きなけがや病気等があった場合や、アレルギー等の状況が変わった場合、保健調査票の記載内容に変更がある場合などは、学校までお知らせください。

◎生命の安全教育と包括的性教育について

令和2年6月に政府の「性犯罪・性暴力対策強化のための関係府省会議」において決定された「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」を踏まえ、子供たちが性暴力の加害者・被害者・傍観者にならないよう、全国の学校において「生命の安全教育」を推進しております。本校においても、子供たちを性暴力の当事者にしないために、生命の尊さを学び、生命を大切にする教育、自分や相手、一人一人を尊重する人権教育をベースとした包括的性教育を推進してまいります。つきましては、9月の計測の時間を活用し、全学級に対し養護教諭中心に指導を行います。子供たちの性暴力防止のため、生命の安全教育にご理解とご協力をお願いいたします。

主な内容：自分だけの大切な場所（プライベートゾーン）、友達や周りの人とのかかわり方（境界線、同意）

自分と相手を大切に、より良い関係を築くために大切なことや、自分だけの大切なところを守るための方法など、心と体の安全について学ぶ機会としています。学校生活の中でも継続的に指導していきます。

