ほけんだより9月

令和８年９月１日
北区立王子第三小学校
校　長
養護教諭

楽しかった夏休みもあっという間に過ぎてしまいました。最近では、９月に入ってからも熱中症対策が欠かせないくらい、暑い日が続くことが多いです。夏休みは少し気がゆるみ、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないでしょうか。暑さに負けず、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを意識してみましょう！



もくひょう　生活リズムを整えよう

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る１時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

ケガをしたら…まずは自分でできること

まだまだ暑い日が続いていますが、つかれがたまっているときは思わぬけがをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！！」の前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。ぜひおぼえておいてくださいね。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

命を守るために



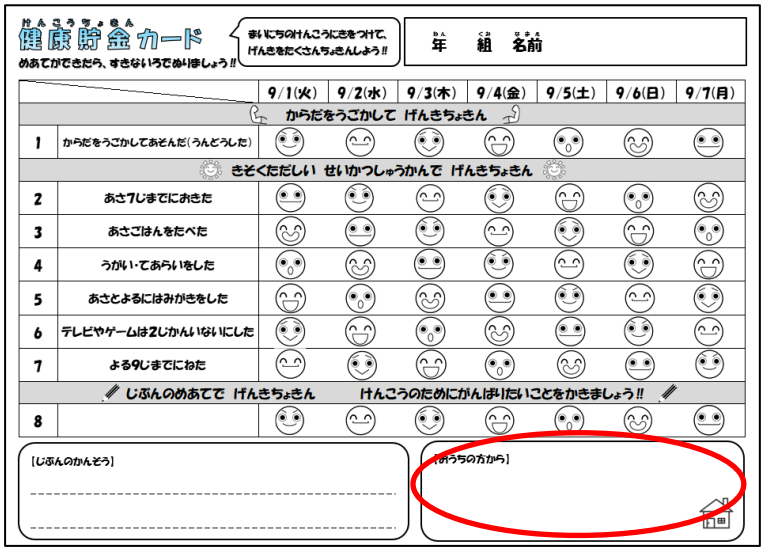
９月１日は「防災の日」です。近年の気象災害や地震は、これまでの想定を超えるケースが増えてきています。子どもたちの安全を守るため、ぜひご家庭でも通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起こるがわかりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日頃から備えておくことが大切です。

健康貯金カードの取り組みについて

９月１日（火）から９月７日（月）まで、健康貯金カードに取り組みます。長かった夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました。このカードは自分の生活を振り返り、より健康に過ごすためのカードです。毎日の健康に気をつけて元気をたくさん貯金しましょう!!提出は９月８日（火）です。「おうちの方から」の欄もありますので、ご協力お願いいたします。



健康貯金カード

あいにちのけんこうにきをつけて、げんきをたくさんちょきんしよう!!

めあてができたら、すきないろでぬりましょう!!

年　組　名前

		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)	9/6(日)	9/7(月)
	からだをうごかして げんきちょきん							
1	からだをうごかしてあそんだ(うんどうした)							
	そそくだしい せいかつしゅうかんで げんきちょきん							
2	あさ7じまでにおきた							
3	あさごはんをたべた							
4	うがい・てあらいをした							
5	あさとよるにはみがきをした							
6	テレビやゲームは2じかんいないにした							
7	よる9じまでにねた							
	じぶんのめあてで げんきちょきん　けんこうのためにがんばりたいことをかきましょう!!							
8								

【じぶんのかんそう】

【おうちの方から】

保健行事予定

日にち	保健行事	お願い
３日（木）～ １１日（金）	発育測定（全学年）	★体育着を忘れずに持ってきてください。 ★高い位置で髪の毛を結ばないようにしてください。
７日（月）	脊柱側わん検診（５年生・対象者）	★体育着を忘れずに持ってきてください。
１４日（月）～ １８日（金）	視力検査（全学年）	★眼鏡を使用している児童は、忘れずに持ってきてください。
２４日（木）	色覚検査（４年希望者）	★希望調査書をお配りします。詳しくはお知らせをご確認ください。

・・・保護者の方へ・・・



夏休み明けは「行き渋り」が多くなると言われています。新学期が始まり、４月から７月をなんとか頑張り通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもと違って心配や気がかりがあるようであれば、担任の先生や保健室にご相談ください。