

おうちのひとと いっしょに よみましょう!

ほけんだより 9月

令和8年8月31日

渋谷区広尾小学校

保健室



なつやす お がっこうせいかつ なつやす やす
夏休みが終わり、学校生活がスタートします。夏休みはゆっくり休むことができましたか。
やす きかん なが ね じかん おそ あさお
休みの期間が長いと寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなかったりすることがあります。
せいかつ みだ たいちよう わる がつ がっこう こころ からだ
生活リズムが乱れると、体調が悪くなりやすいです。9月は学校のペースに心も身体もなじませる
じき はやねはやお あさ こころ きそくただ せいかつ もど がっこう
時期です。早寝早起き朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムに戻していきましょう。学校
せいかつ ふあん き とき ひとり そうだん
生活に不安なこと、気になることがある時は、一人でかかえこまず、相談してみてくださいね。

生活リズムを整えよう

1, 睡眠

- おな じかん お
・同じ時間に起きましょう。
- あさお にっこう あ
・朝起きたら日光を浴びましょう。
- ね じかんまえ
・寝る1時間前のスマホ・ゲームはひかえましょう。
- ね じかん じかん めやす
・寝る時間は9~12時間を目安にしましょう。



2, 休養

- きゅうよう ふろ
・ぬるめのお風呂でゆっくりしましょう。
- むり
・無理をしすぎないようにしましょう。

3, 食事

- あさ た
・朝ごはんを食べましょう。
- と しょくじ
・バランスの取れた食事を取りましょう。



4, 運動

- そと あそ
・たくさん外で遊びましょう。
- にち ぶん めやす うご
・1日30分を目安にからだを動かしましょう。

がつ ほけんもくひょう よぼう
9月の保健目標 けがを予防しよう

けがをしてしまったとき、どのように手当をすればよいのでしょうか。自分のためにも大切な人を守るためにも、応急手当を覚えておきましょう。正しい手当をすれば、痛みを減らすことができたり、早く治ることに繋がります。



はなぢ
鼻血

→下を向いて、小鼻を強くつまむ。



やけど

→流水で冷やす



すり傷

→傷口を水道水でよく洗う

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

な 慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

いそ 急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

保護者の方へ

9月2日～4日に発育測定を行います。結果は「発育のようす(A4用紙)」でお渡ししますので、お子様と一緒に成長をご確認ください。また、体の成長のことで気になることがあればご相談ください。

9月2日(水)	5.6年生	★体育着着用。 ★髪の毛は邪魔にならないよう下で結ぶ。
9月3日(木)	3.4年生	
9月4日(金)	1.2年生	