

ほけんだより 9月



令和8年 8 月 31 日(月)
江東区立第五砂町小学校
校長：加藤 勲
養護教諭：入江 詩乃
原田 めぐみ

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

きそくただ せいかつ 「規則正しい生活をしよう！」

なつやす お がっこうせいかつ はじ
夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みの間、いつもの生活リズムで過ごせなかった人もい

たかもしれません。9月からは、また気持ちを切りかえて学校生活を過ごせるように、「早寝・早起き・朝

ごはん」など、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の保健行事予定

日付	時間	行事内容	対象	◆持ち物 ※注意点
9/2(水)	9:00~	脊柱側弯症健診	5年生、 他学年対象者	◆体育着
9/3(木)	1~4限	発育測定	6年生	◆体育着 ※身長をはかるので、髪の毛を頭の上で結ばないような髪型にしてください。後ろに1本で結ぶ髪型は、身長計にぶつからないようにしてください。
9/4(金)			5年生	
9/7(月)			4年生	
9/8(火)			3年生	
9/9(水)			2年生	
9/10(木)			1年生	
9/11(金)			2-5	
9/14(月)			3-3、仲よし	
9/15(火)			4-3	

※発育測定時に、1. 2年生は「自分でできるけがの手当て」、3. 4年生、仲よし学級は「姿勢について」、5. 6年生は「メディア機器との付き合い方」についての保健指導を行います。

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ご紹介します。



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。

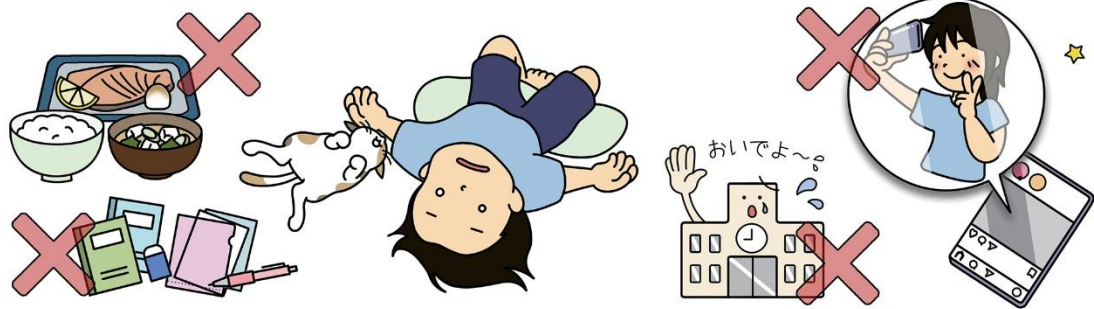


朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



あなたにとってうれしい言葉は？

あなたは、どんな言葉をかけられる
とうれしいですか？

自分のうれしい言葉がわかったら、
友だちが喜ぶ言葉についても考えて
みませんか。自分の気持ちと同じよう
に友だちの気持ちも大切にすると、コ
ミュニケーションがうまくいきます。

「すごい」「すばらしいね」→ほめられる言葉

「ありがとう」「助かったよ」→感謝される言葉

「大丈夫？」「平気？」→心配してもらう言葉

「さすが！」「頼んでよかった」→認められる言葉

保健室より

「よい夏休みを！」

夏休みに入る前日、保健室に来室した児童やすれちがった児童には、あいさつと一緒に、「よい夏休みを！」と声をかけていました。すると何人かの児童からは、「先生もよい夏休みを！」と返してくれてほっこりしました。あっという間に夏休みが終わったと感じた人もいたと思いますが、それぞれの「よい夏休み」を過ごせたでしょうか。

まだまだ暑い日々が続きますが、体調に気をつけながら元気に学校生活をスタートさせましょう！