

# ほけんだより



2024年9月2日  
町田市立町田第一小学校  
保健室  
※お子様とお読みください

夏休みが終わりましたが、とても暑い日が続いていますね。

9月は、夏のつかれが出やすく、一日の気温差が出てくる時期なので、体がとてもつかれやすくなります。体調をくずさないよう、生活の基本となる、早ね早起き・朝ごはん・はいべんのリズムをととのえて、元気に過ごせるようにしましょう。



9月の保健目標

はや はやお  
・早ね早起き  
あさ  
・朝ごはん  
あさ  
・朝うんち

生活リズムをととのえましょう。

みなさんは、小学生に必要なすいみん時間を知っていますか？じつは、9～11時間のすいみんをとることが、からだと心の成長や健康にのぞましいとされています。学習やならいごと、テレビやゲームなどの時間をすごすと、すいみん時間をつくるのはむずかしいこともありますよね。また、一度みだれてしまった早ね早起き・朝ごはんの生活リズムを取りもどすことや、今までの生活リズムを変えることは、かんたんなことではありません。少しだけがんばれば生活リズムを取りもどしやすい「光・暗やみ・外遊び」について、しょうかいしたいと思います。

光

日中は、太陽の光をあびましょう！ ➡ 夜、すいみんのホルモンが出ます！  
時間をいしきて生活すること（時間わり）は大切です。

暗やみ

夜は、早めに電気を暗くしましょう！ ➡ すいみんホルモンが多くなります！  
スクリーンタイム（ゲーム、スマートフォン、テレビ等）もおしまいにします。

外遊び

からだと心の成長や元気度につながります！  
夜、すいみんのホルモンが多く出るのを助けます。



## 学校保健委員会のご参加をお待ちしています

10月21日（月）13時から、2024年度学校保健委員会を開催いたします。今年度は、本校内科校医の澤田卓人先生をお招きして、小児の夜尿について講話をいただきます。また、2024年度定期健康診断結果・体力調査結果などから、児童の健康状態や健康課題、学校保健活動について、保護者の皆様と共に検討していきたいと思っております。参加をご希望される方は、9月4日（水）に配布いたします参加希望用紙を9月13日（金）までにご提出ください。多くの保護者様のご参加をお待ちしております。

# 9月の保健的行事

3日(火)から、身体計測(身長と体重)を行います。体育着を着て計測しますので、忘れずに持ってきてください。測定後、健康カードを返却しますので、おうちの方に印をもらい、グラフと健康生活の記録(夏休みもしくは2学期のところ)を記入して、提出をしてください。また、9月は身体計測の前に次の内容で保健指導(体に関するお話)も行います。(日程と保健指導の内容は、変更となることがあります。)

月 日	曜日	保健的行事	
		身体計測	保健指導
9月3日	火	6年生	メディアによる心身の影響
9月4日	水	5年生	メディアと目の健康
9月5日	木	4年生	よくかんで食べよう
9月6日	金	3年生	どうしてむし歯になるの?
9月9日	月	2年生	歯の王様をきちんとみがこう
9月10日	火	1年生	たまごのたまちゃん(食物アレルギー)
9月11日	水	ひまわり	早ね早起き朝ごはん

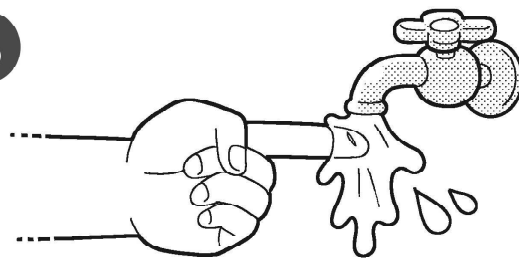
## とっても大切な手当の方法です!!

おちついてやってみましょう!手当が不安なときは、いつでも保健室に来てください!



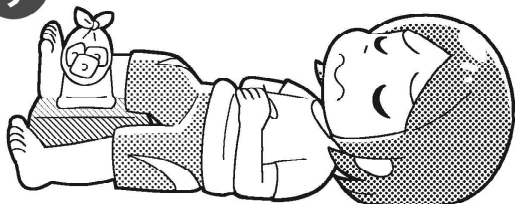
~自分でできる3つの応急手当~

### あら 洗う



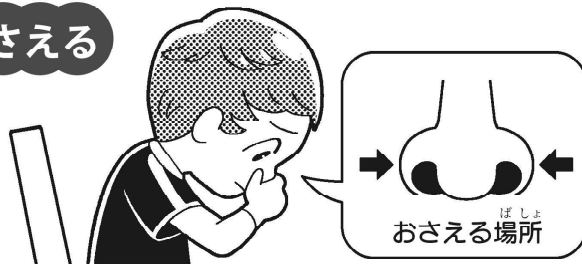
すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

### ひ 冷やす



打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

### おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。