



2025年9月1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。



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！  
時間をいしきして生活すること（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20日（月）13時から、2025年度学校保健委員会を開催いたします。今年度は、本校学校薬剤師の安岡史紀先生をお招きして、くすり教育について講話をいただきます。また、2025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ひます。参加をご希望される方は、9月5日（金）に配布いたします参加希望用紙を**9月12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

2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2日  | 火  | 6年生       | メディアによる心身の影響                |
| 9月3日  | 水  | 5年生       | 目の健康                        |
| 9月4日  | 木  | 4年生       | よくかんで食べよう                   |
| 9月5日  | 金  | ひまわり      | 早ね早起き朝ごはん                   |
| 9月8日  | 月  | 3年生       | むし歯の原因                      |
| 9月9日  | 火  | 2年生       | 歯の王様をきちんとみがこう               |
| 9月10日 | 水  | 1年生       | たまごのたまちゃんのしらなかったこと（食物アレルギー） |

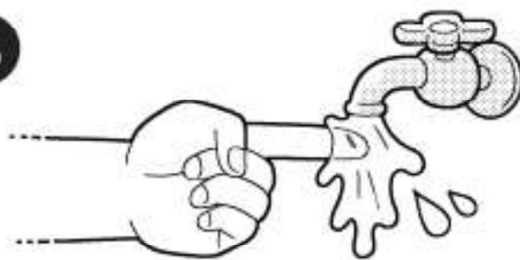
## とっても大切な手当の方法です！！

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



打ばくやねんざは、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。