



2026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。夏休みで生活リズムが崩れてしまったり、涼しい部屋にいる時間が長かったりした人は、熱中症になりやすいです。生活リズムを整えることや、こまめな水分補給、衣服の調節などを行うことで熱中症を予防し、元気に過ごせるようにしましょう！

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪



みなさんは、小学生に必要な睡眠時間を知っていますか？実は、9～11時間の睡眠をとることが、体と心の成長や健康に望ましいとされています。学習や習いごと、テレビやゲームなどの時間を過ごす、睡眠時間をつくるのは難しいこともありますよね。また、一度みだれてしまった早寝早起き・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、簡単なことではありません。

「早寝早起き・朝ごはん」では、ハードルが高く取り組みが難しいものもありますが、少しだけがんばれば取り組みやすいものもあります。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、紹介したいと思います。

「光・暗やみ・外遊び」のススメ！！

光

日中は、太陽の光をあびましょう！ ➡ 夜、睡眠のホルモンが出ます！
時間を意識して生活すること（時間割り）は大切です。

暗やみ

夜は、早めに電気を暗くしましょう！ ➡ 睡眠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）もおしまいになります。

外遊び

体と心の成長や元気度につながります！
夜、睡眠のホルモンが多く出るのを助けます。



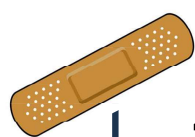
学校保健委員会のご参加をお待ちしています

9月25日（金）13時から、学校保健委員会を開催いたします。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。7月10日（金）に参加希望用紙を配布しておりますが、ご提出されていない方で、参加をご希望される場合は、連絡帳または参加希望用紙にてお知らせください。なお、当日は保護者会前の開催となります。当日のご参加もお待ちしております。

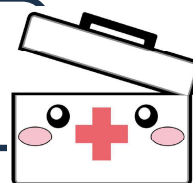
9月の保健的行事

2日(水)から、身体計測(身長と体重の測定)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以下の内容で保健指導(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。)

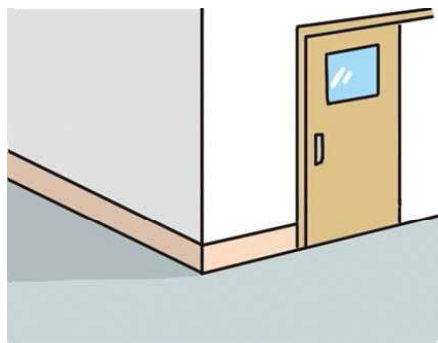
月 日	曜日	保 健 的 行 事	
		身体計測	保健指導
9月2日	水	さるびあ・けやき	上手に歯みがきをしよう
9月3日	木	かわせみ2年生	歯の王様をちゃんとみがこう
9月4日	金	かわせみ3年生	むし歯の原因
9月7日	月	かわせみ4年生	よくかんで食べよう
9月8日	火	かわせみ5年生	すいみんで未来が変わる～自分のすいみんを見直そう～
9月9日	水	かわせみ6年生	メディアによる心身の影響
9月10日	木	かわせみ1年生	たまごのたまちゃんのしらなかったこと(食物アレルギー)



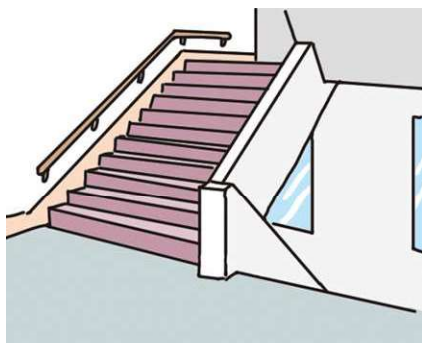
学校の中でのけがを防ごう



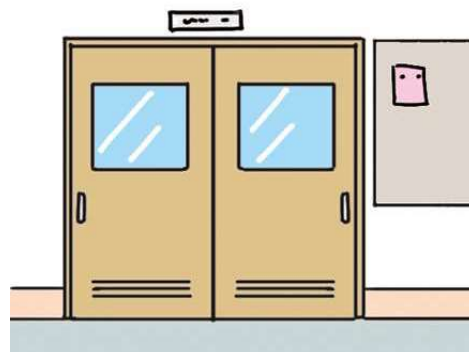
学校では、いろいろな場所でけがが起っています。けがを減らすには、けがが起こりやすい場所を知ることが大切です。例えば、校庭や体育館は、運動や遊びで体を動かす場所なので、けがが起こりやすいです。他には、廊下の曲がり角や階段・踊り場、出入り口(とびら)などでもけがが起こりやすいです。こうした場所でのけがは、一人一人が「向こうから誰か来るかもしれない。」「走ると転んだり、誰かとぶつかったりするかもしれない。」と気を付ければ減らすことができます。



ろうかの曲がり角



階段・踊り場



出入り口(とびら)

また、「授業に遅れそうだから早く教室に戻らないと!」「早く校庭で遊びたい!」などとあせっていたり、あわてていたりするときにも、けがは起こりやすいです。急いているときこそ落ち着いて行動することが、けがを防ぐことにつながります。