

ほけんだより 9月

2026年 9月 1日
町田市立南第一小学校
養護教諭 新井 典恵

子どもたちの成長や変化にワクワクした気持ちでスタートした2学期。どんな夏休みを過ごしたでしょうか？夜ふかしのくせがついてしまったり、暑さで食欲が落ちたり、冷房のきいた部屋と外気温の差で、体温調節する力が低下してしまったり9月当初は、そんな夏の影響が体調不良になってあらわれやすい時期です。休み中の生活がぬけきらない人は、まず、早寝早起きをして、学校の生活リズムにもどし、いつも以上に体調の変化に気をくばりましょう。調子が悪いと感じた時は、早めに休養をとるように気を付けましょう。



9月 身体計測 予定

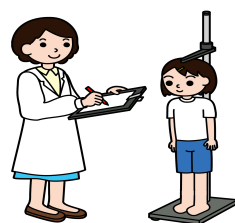
○身体計測

3日(木) 5年生
*5-3のみ 2日(水)
4日(金) 4年生
7日(月) 3年生
8日(火) 2年生
9日(水) 1年生
10日(木) 6年生

- ・体育着で計測します。忘れずに持参ください。
- ・身長を測るため、髪型に注意してください。

- ・計測時に各学年・学級で以下保健指導予定。

1年:『よいしせい』 2年:『うんちの旅』
3年:『むしばのよぼう』 4年:『すいみんの働き』
5年:『こころの成長』 6年:『メディアと心身の健康』



*全学年の身体計測終了後、書類にて結果を個別に家庭通知いたします。

2学期以降もご協力をお願いします

- ★欠席・遅刻・早退は、理由を含め『^テ^ト^ルTetoru』で学校へ連絡を入れてください。
→『体調不良』という理由は主訴がわからず、町田市の欠席者情報を入力ができないため不調の主訴(頭痛・腹痛・下痢など主な症状)、感染症は診断名の入力をお願いします。
→学校では当日朝、全校の欠席状況を確認のため、当日以前に予定欠席入力されても把握することができません。また、欠席以外の連絡は、連絡帳等でお知らせください。
- ★発熱や咳を伴い、学習不能な不調は、自宅安静・休養で早めの回復に心がけてください。

こんな時はお知らせください

お子さんの様子で学校生活に配慮を要する場合

- ★夏休み中の大きなけがや病気があった時
- ★新たにアレルギー症状が出た時
- ★学校のけがで病院にかかった時
- ★その他、体調不良や気になることがあった時

提出済みの健康調査票の変更点

- ★緊急連絡先
- ★かかりつけの医療機関
- ★予防接種を受けた など

連絡帳やお電話でも
かまいません。

9月の保健目標

きそく

ただ

正しい

せいかつ

生活を

しよう!



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

おうちの方へ

台風や雨の日には体調不良「気象病」かも



雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状 頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

怠けでは
ありません

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。

