

# 保健だより

2026年9月1日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 鶴岡 武臣  
養護教諭

## 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

夏休み中、夜ふかしや朝寝坊が増えて「夜型」の生活になっていませんか？ 2学期が始まっても体がだるい、やる気が出ないという人は、夏の疲労や生活リズムの乱れが原因かもしれません。まずは毎日決まった時間に起きることから始めて、体内の時計をリセットしていきましょう。



### 9月の身体計測

9月3日（木）3・4年

9月4日（金）1・2年

9月7日（月）5・6年

### お願い

- ・身長を測るので、頭頂部を結んだり、リボンやカチューシャなどを使用したりしないでください。
- ・通知表と共に1学期に配布した「定期健康診断の記録」は、ご家庭で保管してください。学校に返却された場合は、個人情報保持のため学校で処分いたします。
- ・今回も計測の結果を学期末の通知表に入れてお知らせします。計測の結果を早めにお知りになりたい方は、連絡帳にて担任までご一報ください。

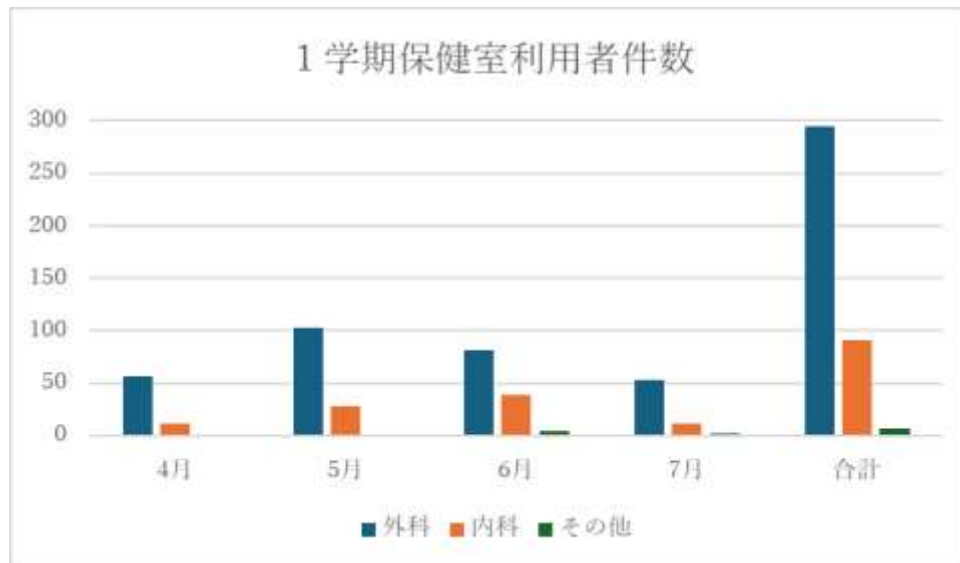
## 新学期に スタートダッシュ をかけるために

生活リズムチェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている



← 新学期に向けてチェックを増やしていこう！  
夏休みの過ごし方で、スタートが変わりますよ。



| 区分  | 4 月 | 5 月 | 6 月 | 7 月 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 外科  | 57  | 103 | 82  | 53  | 295 |
| 内科  | 12  | 28  | 39  | 12  | 91  |
| その他 | 1   | 0   | 4   | 2   | 7   |

1 学期保健室を利用した児童人数を集計しました。

昨年と比較し、けがをしてしまった人数は若干増えたものの（昨年 271 人）、病気で保健室で休息をとる児童はかなり人数が減っています（昨年 174 人）。今年度は感染症が流行することがなく、無事 1 学期を終了することができました。児童自身の頑張りのご家庭での協力のおかげと感謝しています。

体調不良を長引かせないようにするために、早めの休養をよろしくお願いします。



おうちの方へ

## 台風や雨の日に体調不良「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。

