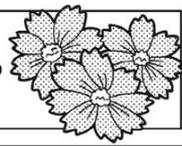


# ほけんだより 9月号



2025年 9月1日

## 健康に良い生活リズムを作しましょう

町田市立鶴川第二小学校 保健室

夏休みが終わり2学期がスタートしました。学校の生活に合わせて、生活リズムを整えていきましょう。まず朝に何時に起きるかを決めて、土日もふくめて夜寝る時刻と朝起きる時刻を毎日だいたい同じにすると、生活リズムが整いやすいです。

私たちの体の中にある「体内時計」は朝に太陽の光を浴びることと、朝ごはんを食べることで目覚めます。朝ごはんを食べないと、体内時計が後ろにずれやすくなり、夜の寝つきがわるくなったり、眠りが浅くなったりしやすく、「ぐっすり眠れた」という感覚も低下しやすいことが分かっています。また、夜おそくにお菓子やごはんを食べると、体内時計が後ろにずれ、次の日の朝に眠くなったり、だるくなったりしやすくなります。特に、夜寝る前に食べてしまう習慣があると、糖尿病などのさまざまな病気にかかりやすくなります。夕ごはんがどうしても遅くなってしまうときは、夕方におにぎりやパンなどの主食をとって、家に帰ってから野菜などの副菜をとるようにすると、胃腸に負担をかけにくく、夜に眠りやすくなります。

できるだけ早寝早起きを続ける、朝ごはんを必ず食べる、夜遅くに食べ過ぎない、日中はよく体を動かす、といった健康な生活のリズムを作り、2学期も元気に過ごしましょう。



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活  
を続けることで、  
たいないどけい  
体内時計がきち  
んと働き、生活リ  
ズムが整います。  
まずは早起きから  
はじめましょう！



# 気持ちのモヤモヤに気づいたら

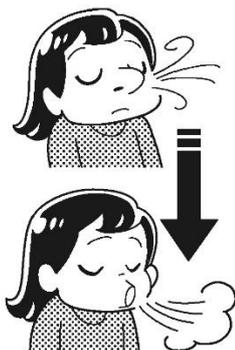
学校が始まり夏休みから生活が変わることで、きんちょうしたり、なんとなく不安になったりすることがあるかもしれません。学校で過ごすうちに、いつの間にか不安がやわらぐことはよくありますが、早めに気持ちを切り替えたいときもありますよね。そんなときは、リラックスできる方法を取り入れるとよいです。「どんなことをすると気持ちがワクワクするか」「やってみて気持ちがかかる感じがするかどうか」を意識して、リラックスできる方法を見つけましょう。

なかなか気持ちが落ち着かないときは、話せそうな人、例えばおうちの人や学校の先生に話してみることをおすすめします。話をして相手に「聞いてもらった」「分かってもらった」という気持ちになると、つらい気持ちがやわらいで、ほっと安心できることがたくさんあります。

## ●● リラックスしてみよう ●●

新学期がスタートし、生活のしかたが夏休み中と変わると、知らないうちに心や体がきんちょうしていることがあります。そんなときこそ、意識してリラックスしましょう。

深呼吸する



ストレッチをする



好きな音楽をきく



笑う



自分に合ったリラックス法を見つけましょう！

## 身長と体重を9月に測ります

9月4日(木)から、9月12日(金)にかけて、ヘルスタイム(身長・体重測定と健康についてのお話の時間)があります。測った身長・体重は「けんこうカード」の自分の学年の9月欄に記入して、みなさんに配ります。「けんこうカード」は持ち帰って、おうちの人に見てもらった後、自分の学年の「9月」の「保護者印」のところに印またはサインを記入してもらってください。また、「けんこうカード」の裏表紙にある、「健康生活のきろく」の自分の学年の「1学期」の欄に、おうちの人に記入してもらってください。

おうちの人記入後のけんこうカードは、9月18日(木)までに担任の先生に出してください。

体が成長する今、大切なこと

食事

バランスよく何でも食べよう！

すいみん

はやねはやお 早寝早起きしよう！

運動

てきど からだ うご 適度に体を動かそう！