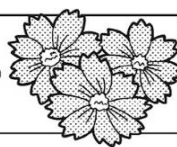


ほけんだより 9月号



はやねはや お あさ はん に がっき けんこう
早寝早起き・朝ご飯で二学期も健康に

2026年 9月1日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

なつやす お しんががき はじ がつ はい きび あつ よそう
夏休みが終わり新学期が始まりました。9月に入っても厳しい暑さが予想されるため、
がっこう すいとう も すいぶん そと ぼうし つづ
学校に水筒を持ってきてこまめに水分をとることと外では帽子をかぶることを続けてください。

はやねはや お あさ はん じゅうぶん すいみんじかん からだ せいちょう うなが
早寝早起き・朝ご飯で十分に睡眠時間をとることは、体の成長を促すだけではなく、
ねっちゅうしょう たいちようふりよう よ ぼう どうようび にちようび がっこう ひ おな
熱中症や体調不良の予防にもつながります。土曜日や日曜日学校のある日と同じく
の時刻に起き、同じくらの時刻に眠るとよいです。また、朝ご飯は必ず食べましょう。

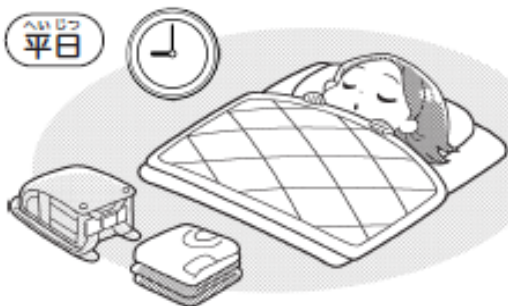
ちようしよく すいぶん えんぶん み そしる くら
朝食では、水分と塩分のとれる味噌汁やスープをメニューに加えることをおすすめします。

けんこう せいかつ きほん はやねはや お あさ はん つづ がっき げんき す
健康な生活の基本である早寝早起き・朝ご飯を続けて、2学期も元気に過ごしましょう。

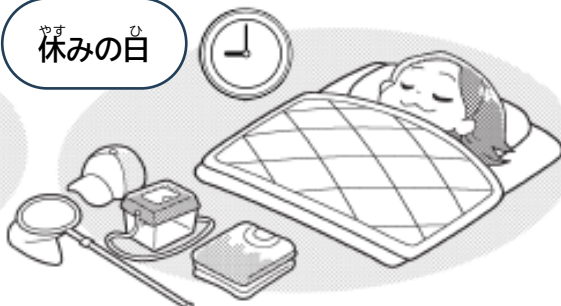
休日も同じ生活リズムを保とう

にちようび やすみなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていますか？ すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。

へいじつ
平日



やすみのひ
休みの日



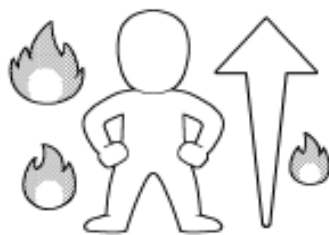
朝ご飯の効果

のう からだ かっ どう たか
脳と体の活動が高まる



のう からだ うつ は
脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

たい おん あ
体温が上がる



からだ あご かっ どう
体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。

うんちがでやすくなる



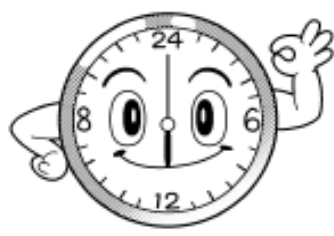
い ちゅう けい かっ ぽつ べん い
胃腸の働きが活発になり、便秘が起こりやすくなります。

たい ない ど けい
体内時計*がリセットされる



ずれた たい ない ど けい じ かん しゅう
ずれた体内時計が、24時間に修正されます。

せいかつ せいしん
生活のリズムが整う



にっしやう げん き かっ どう よる
日中は元気に活動し、夜はぐっすりねむるリズムが整います。

からだ せいしん
体の成長を助ける



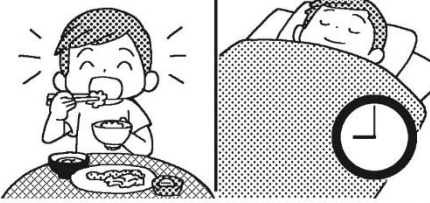
はね きんにく せいしん ひつよう せい
骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。

けがを防ぎましょう

朝ご飯を食べないことや睡眠時間の不足は、熱中症や体調不良の他にも、けがの原因にもなります。けがを防ぐため、生活の中でできることについて考えてみましょう。

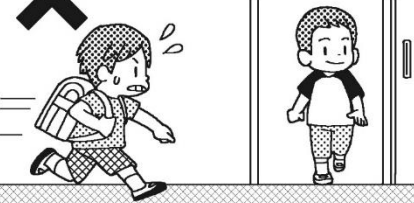
けがをしないためには

規則正しい生活習慣



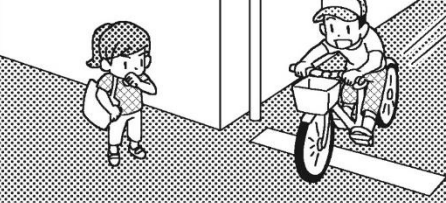
寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあたりけがをしやすくなったりします。

慌てない



慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする



危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

けがをしてしまったときは

軽いけがのとき

自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

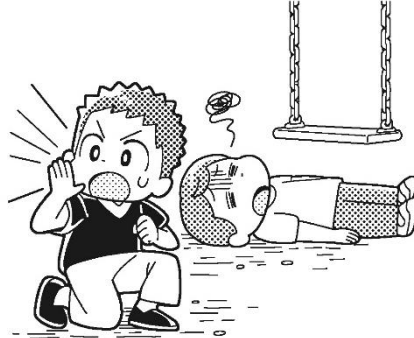
すり傷・切り傷：
水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。

打ぶく・ねんざ：
痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



人が倒れているときや大きなけがのとき

動かさないようにして、すぐに大人を呼びます。近くに大人がいないときは、119番に通報して、救急車を呼びます。



身長と体重を9月に測ります

9月4日(金)から、9月14日(月)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。

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

