



ひと よ
おうちの人と読みましょう

ほけんだより 9月

令和 7年 9月 1日
板橋区立志村第六小学校
校長 渡邊 民雄

9月の せいかつ ととの ほけんもくひょう 生活リズムを整えよう 保健目標

なつやす お がっこう げんき すがた み
夏休みが終わり、また学校がスタートしました。元気なみなさんの姿を見ることができてとてもうれしいです。夏休み中の生活リズムのままでいると体調を崩しやすくなってしまいます。はやねはや お あさ きほん がっこう せいかつ はや と もど
早寝早起き、朝ごはんを基本とし、学校の生活リズムを早く取り戻しましょう。

○生活リズムを見直す。

はやねはや お あさ すいみん しょくじ じかん さだ たいないどけい ととの
早寝早起き・朝ごはんなど、睡眠や食事の時間を定めることで体内時計が整います。

○ぐっすり眠る

ね まえ みる み えいきょう
寝る前にスマートフォン・パソコンを見ると、ブルーライトの影響で
たいないどけい ちょうせつ みだ め さ すいみんぶそく じりつしんけい みだ
体内時計の調節が乱れて目が覚め、睡眠不足や自律神経の乱れにつなが
ると言われています。



○お風呂にゆっくりつかる。



お風呂にゆっくりつかることで体温が上昇します。その後の体温の低下
しぜん なむけ さそ ねむ しゅうしん じかんまえ にゅうよく す
が自然な眠気を誘い、よく眠れます。就寝の1～2時間前に入浴を済ませ
るのが良いタイミングです。

○栄養バランスの良い食事をする。

えいよう よ しょくじ
アイスクリームやジュースなど冷たいものをおやつに食べすぎて、食事が
じゅうぶん えいよう かんが た
十分にとれなくならないよう、栄養やバランスを考えて食べましょう。
つか びょうき ま からだ こころ
疲れや病気に負けない体づくりを心がけましょう。



○リラックスタイムをつくる。

おんがく き どくしょ ひと はなし じかん
音楽を聴く、読書をする、おうちの人とお話の時間をつくるなど、のんびりできる時間をつ
くことも大切です。体だけでなく、心も休めることができます。

・・・ 保護者の方へ ～2学期の子どもの様子について～ ・・・

夏休み明けは「行き渋り」が多くなると言われています。夏まで頑張ってきたけれど心のエネルギーが切れたり、お休みから気持ちを切り替えるのが難しかったり、理由はわからないけど不安になったり、様々な理由があるようです。今まで当たり前に行っていたことができなくなるということもよくあります。いつもと様子が違うなど心配なことがありましたら担任や保健室にご相談ください。

くがつここの か きゅうきゅう ひ ○9月 9 日は 救 急 の 日 です。

ケガ をして 「冷やす」ときに気をつけること

① 保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。
※保健室でかりた保冷剤やタオルは当日の放課後
までに返しましょう。



③ 冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったんはずす。痛みが
出たら、また 20分くらい冷やす。

※保冷剤は交換できます。担任の先生に話してから
保健室に来てください。



② 氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるの
で、少し溶けている氷を使うか、袋に氷と一緒に
水も少し入れて使う。



④ やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす、水ぶくれがあ
る場合はやぶかないようにする。

※そのままにしておくと、やけどが進行してしまう
ので、近くの水道ですぐに冷やしましょう。



おう きゅう
て あて
手 当

○×クイズ?



次の応急手当は正しいでしょうか。それともまちがっていますか。○か×で考えてみましょう。

Q1 すりきずにはすぐに
絆創膏を貼る



Q2 鼻血が出たら
上を向く



Q3 つきゆびをしたら
動かさずによく冷やす



こたえ Q1×水道水でよく洗います。Q2×下を向き、小鼻を強くつまみます。Q3○引っぱったりのばしたりしません。