

ほけんだより 9月

令和8年9月2日
板橋区立蓮根第二小学校

暑い日もあれば涼しい日もあり、雨も多い夏休みとなりました。

体もこの気温差に対応しようと頑張り、疲れが出てくる頃です。

長い2学期を楽しむためにも自分の体調と相談しながら学校モードに体を慣らしていきましょう。

9月の予定

- 3日(木) 身体計測 2、4、6年生 体育着で測ります
4日(金) 身体計測 1、3、5年生 お団子や真後ろで髪を結ばないでね
17日(木) 歯と口の健康教室 4年生 持ち物の準備をお願いします(別紙参照)

体の調子を整えよう!

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれない。

そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

①生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



②予定をつめこみすぎない



③お風呂にゆっくりつかる



④ぐっすり眠る(寝る前にスマホやパソコンは見ない)



⑤冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人や新学期が始まったばかりで心と体がついていけず「まだいつもの調子じゃない」と思う人は、

小さくスタートがおすすめです。

・朝10分早く起きてみる

・つくえに3分だけ向かってみる

・深呼吸をする。

それだけでも、心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで学校生活モードに心と体をなじませていきましょう。

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身が目ざめます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りをさそう「メラトニン」へと変化します。

つまり、朝しっかり食べることが、夜ぐっすり眠ることにつながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう。

どうする？ きゅう きゅう しょう ち 救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。



Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

もしも痛いと感
じなければ…

ケガをしたとき、「痛い！」と感
じますね。痛みはつらいもの
で、感
じなければいいのに…と思
うかもしれませ
ん。でも、もしも
すりむいたとき
に痛みを感じな
ければ、手当て
が遅れて傷口に
バイ菌が入り、
悪化する危険が
あります。また、
熱いものに触れ
たときに痛みを
感
じなければ、触
れ続けてひどい
やけどになるか
もしれませ
ん。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをし
たり休んだりするよう
にと伝えてく
れています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守
ってくれる強い“味方”なのです。