

ほけんだより 9月

令和8年9月10日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

最近^{さいきん}は、まるで梅雨^{つゆ}のように、雨^{あめ}や曇り^ひの日が続^{つづ}いています。天気^{てんき}が悪^{わる}くても、昼間^{ひるま}はまだまだむし暑^{あつ}く、熱中^{ねっちゅう}しよ
うになることがあります。こまめに水分^{すいぶん}をとり、汗^{あせ}をかいたら休^{きゅう}けいするなど、熱中^{ねっちゅう}しよに気^きをつけてすごしましょう。
また、季節^{きせつ}の変わり目^かは体調^{たいちよう}をくずしやすい時^{とき}でもありますので、早ね・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさ}を心がけて元氣^{げんき}にすごしまし
よう。

9月のほけん目標

せいかつ り ず む ととの 生活リズムを整えよう

がっこうも おど き すいっち おん 学校モードに切りかえる 4つのスイッチをONにしよう！

夏休み^{なつやす}に生活リズム^{せいかつ り ず む}がみだれてしまった…という人^{ひと}もいるかもしれません。毎日^{まいにち}の学校生活^{がっこうせいかつ}を元氣^{げんき}にすごすコツ^{こつ}は、生活
リズム^{せいかつ り ず む}を整^{ととの}えることです。早ね・早起^{はやお}きに合わせ^あて、4つのスイッチ^{すいっち}を意識^{いしき}してみましょう。

スイッチ 1

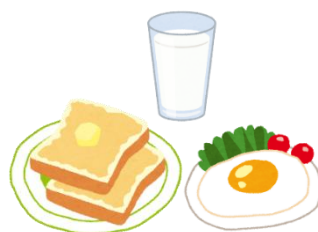
たいよう ひかり
太陽の光をあびる



あさ め 朝、目がさめたらすぐに、カーテン
をあけて、太陽の光^{たいよう ひかり}をあびましょう。
すっきり目^めがさめないという人^{ひと}は、
すいみん時間^{じかん}が足りないのかも！？

スイッチ 2

あさ た
朝ごはんを食べる



あさ は、かならず何か^{なに}食べるように
しましょう。熱中^{ねっちゅう}しよをふせぐ
ために、コップ1ぱい^{こっぷ}の水分^{すいぶん}も忘
れずに飲^のんでから登校^{とうこう}しましょう。

スイッチ 3

ゆ
湯ぶねにつかり



おふろに入^{はい}るとき、できるだけ湯
ぶねにつかるようにしよう。
からだ^{からだ}が温まり、つかれがとれます。
また、リラック^{りらくくす}して心^{こころ}の調子^{ちょうし}を
ととの整^{ととの}えることもできます。

スイッチ 4

まえ め で い あ み
ねる前にメディアを見ない



ねる1時間前^{じかんまえ}には、テレビやスマホ・
タブレット、ゲームなどの画面^{がめん}を見る
のをやめましょう。おそくまで見^みてい
ると脳^{のう}がこうふんしてねむれなくなり
ます。

ケガをしたときは

けがの手あてクイズ ○の中に入る言葉(ひらがな)を考^{かんが}えよう！

① すりむいた！



○ ○ で
あらってきず口^{ぐち}をきれいにしよう。

② 血がでた！



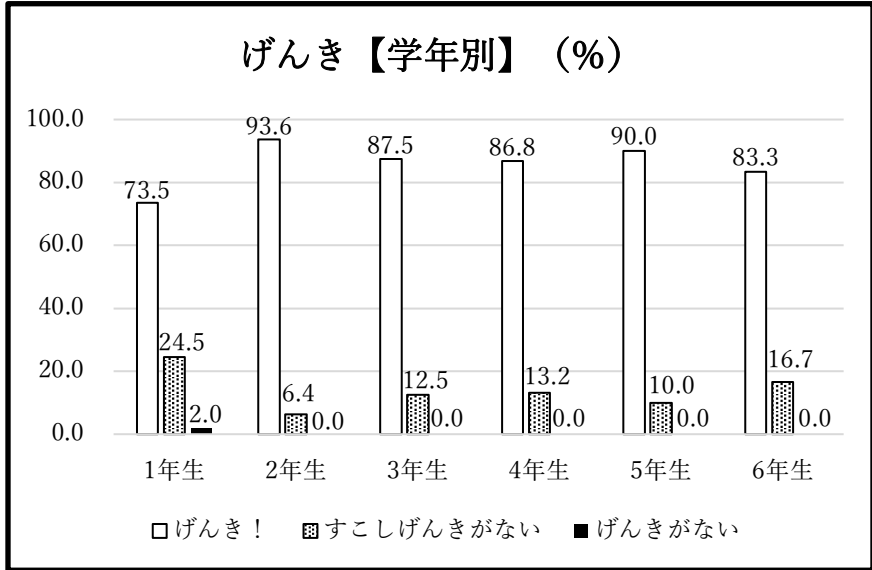
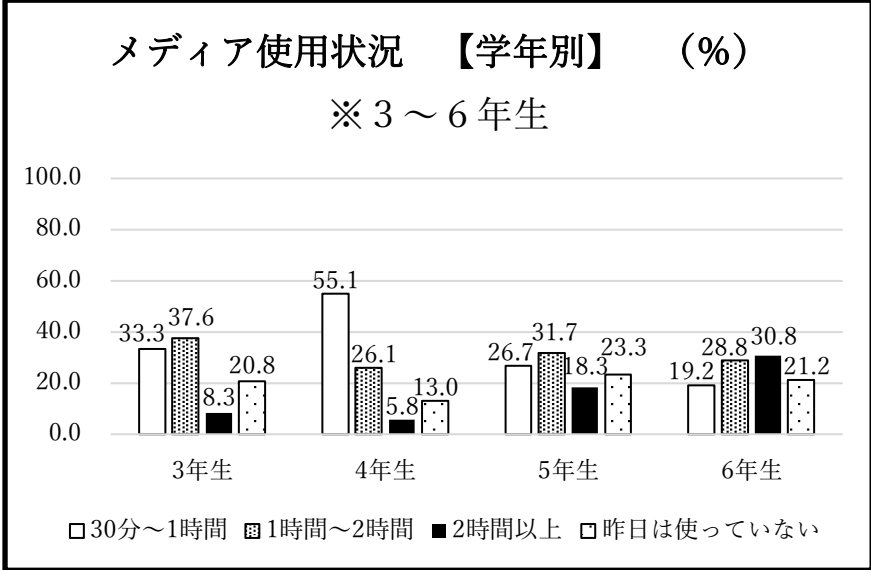
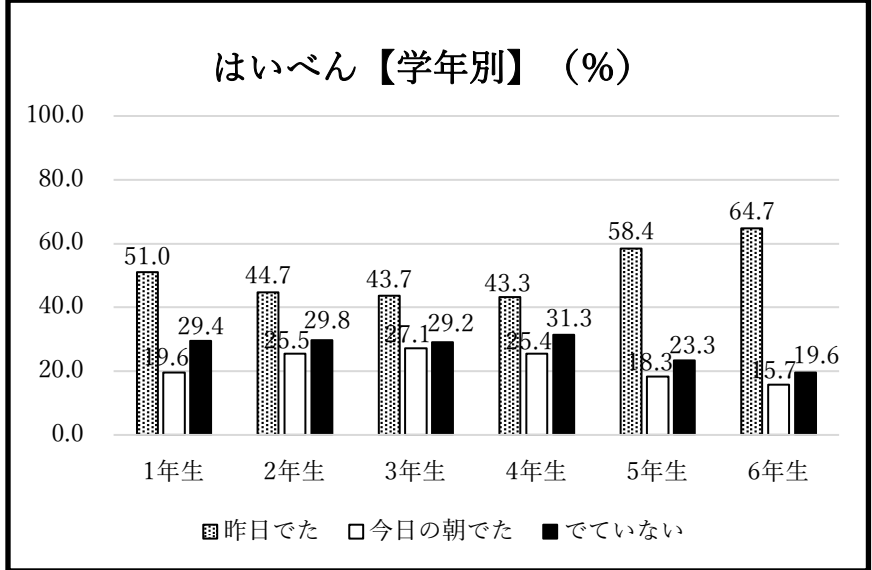
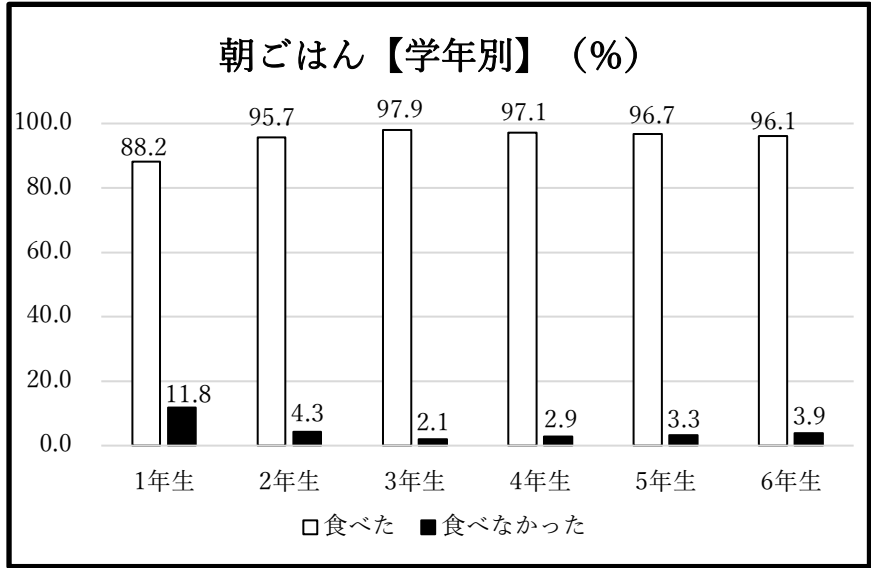
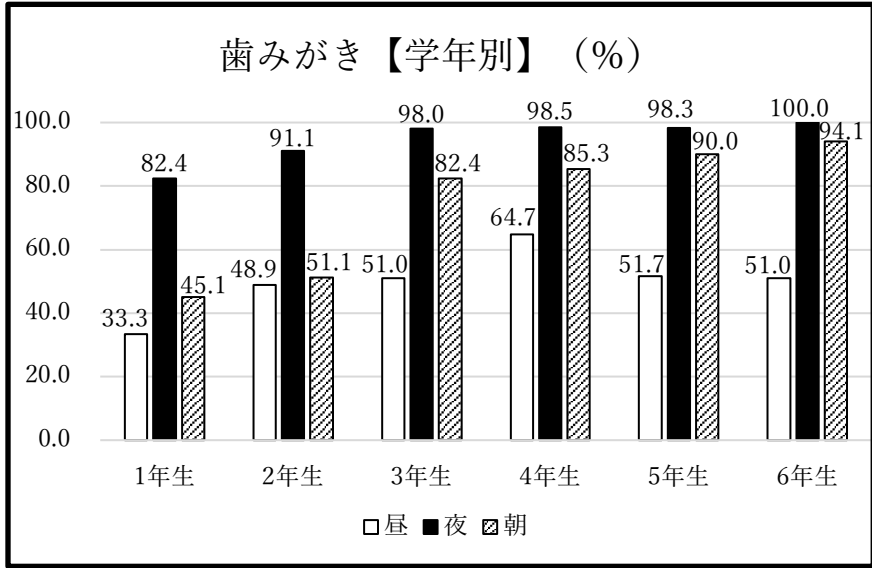
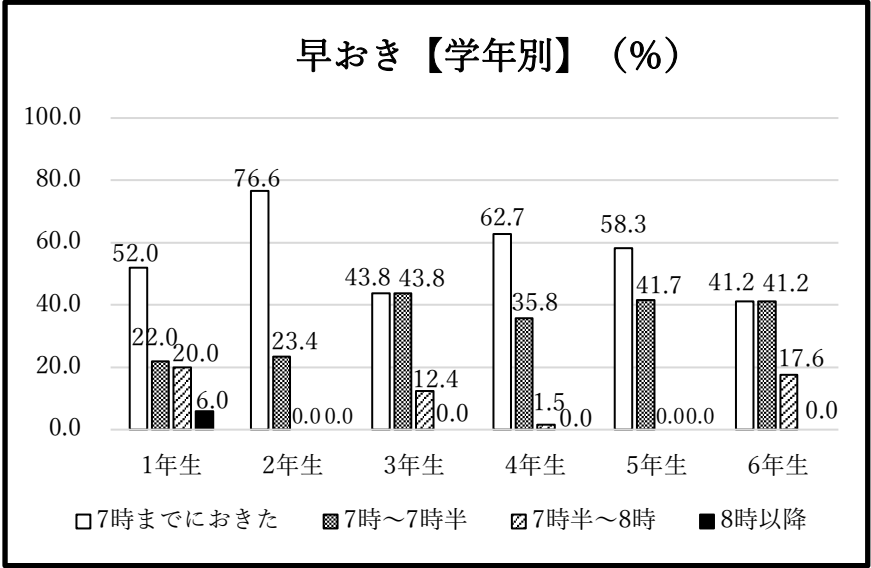
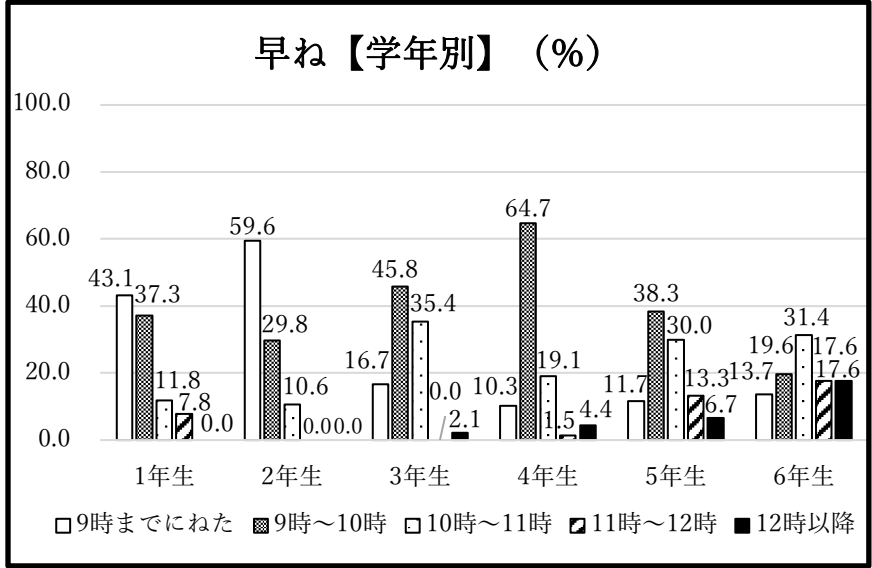
せいけつな
○ ○ ○ ○ で、きず
口^{ぐち}をおさえよう。

③ なんざした！



できるだけ早^{はや}く
○ ○ ○ こと。
むりに動^{うご}かさないようにしよう。

夏休み明けに実施しました「生活しらべ」の結果をお伝えします。前回(5月実施)に比べると、どの学年の児童も就寝時刻が遅くなっていました。夏の疲れが出るころですので、体調管理のためにまずはしっかりと睡眠をとるようにしましょう。



毎日の歯みがき、習慣になっていますか?

1日に1回しか歯を磨かない、という児童もいました。歯みがきが十分にできていないと、むし歯や歯肉炎の原因となります。生涯の歯と口の健康を考えると、小学生のうちから「歯みがきは毎日、1日3回するもの」という習慣をぜひ身につけてほしいと思います。小学校3～4年生ごろまでは、おうちの方の磨き残しのチェックや必要なところの仕上げみがきをお願いします。

今年度も、9～10月に全学年で歯垢の染めだしと歯みがき指導を行います。詳しくは、後日、すぐるで配信しますお知らせをご確認ください。

