

ほけんだより 9月

大田区立東調布第三小学校
 校長 並木 昭
 養護教諭 植木 由紀奈
 令和7年9月1日(月)

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。「学校行きたくないなあ。」と思っている人もいるのではないのでしょうか。体も心も夏休みモードから学校モードへ徐々に切り替えていけるように一緒に頑張りましょう!夏休み中はどんなことがありましたか?楽しい思い出はできましたか?お友達や先生と夏休みの出来事について、ぜひたくさんお話をしてください。

— 9月の保健目標 —

規則正しい生活をしましょう。

安全に注意しましょう。

お知らせ

学校眼科医 神谷先生のご子息(神谷 賢志郎さん)から保健室へ本を寄贈していただきました。「はたらく細胞シリーズ」、「うたうからだのふしぎ」、「鈴の音が聞こえるシリーズ」です。大切に使いましょう。休み時間にぜひ、保健室に読みに来てください。

生活習慣を見直そう～体内時計をリセット～



夏休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは、不規則な生活習慣による「体内時計」(体のリズムをコントロールするための仕組み)の乱れが原因だと考えられます。リズムを戻すためのカギは、自分の生活習慣を見直し、体内時計を整えることです。

① 朝、日の光を浴びよう



毎朝なるべく同じ時間に起きて、カーテンを開けましょう。朝の光を浴びて、体内時計を起こしてあげましょう。

② 朝ごはんを食べよう



何か食べられそうなもの一口だけでもよいので朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。朝ごはは勉強や運動に必要なエネルギーを作ります。朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に活動できます。

③ 体を動かそう



体を動かすことで、心も体もスッキリし、夜、深く眠ることができます。

④ 夜は暗くして早く布団に入ろう



できるだけ毎日同じ時間に布団に入ること睡眠のリズムができます。寝る直前のスマホやゲームは目がさえてしまうため、たくさん寝ても疲れがとれにくくなってしまいます。寝る30分ほど前から使用をやめ、寝る準備をしましょう。

保護者の皆様へ

1学期は、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。夏休み中のお子様のご様子はいかがでしたか。心身の健康状態で、気になることや配慮が必要なことがございましたら、お知らせください。例として、登校を渋るようになった、心身の不調が続いている等、お子様と保護者の方の抱えている悩みを共有し、早期にご家庭と連携していきたいと考えております。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。