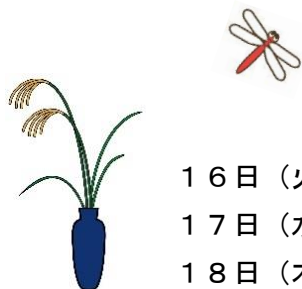


ほけんだより 9月号

令和7年9月1日
大田区立六郷小学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みも元気に過ごすことができましたか？
2学期はたくさんの行事があります。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症予防をしっかりと
して元気に過ごせるようにしましょう。また、生活リズムを整えるよう意識して生活しましょう。



9月の保健行事

| | | |
|--------|-----------|-------|
| 16日(火) | 身体測定・保健指導 | 3・4年生 |
| 17日(水) | 身体測定・保健指導 | 5・6年生 |
| 18日(木) | 身体測定・保健指導 | 1・2年生 |



おうちのかたへ・・・

○身体測定終了後、けんこうカードを返却します。9月の記録をご確認いただき、押印またはサインをして
担任へ提出してください。

全学年提出日 9月26日(金) まで

○夏休みの宿題を集めています。担任の先生へ提出してください。

◎歯みがきカレンダー・赤染めチェックシート(両面1枚)

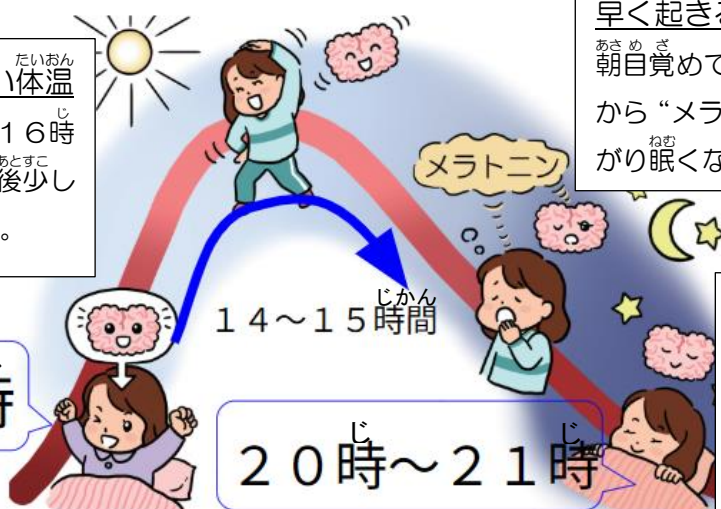
◎早ね早起き朝ごはんチェックシート

9月の健康目標：規則正しい生活をしよう

2学期が始まりましたが、みなさん生活リズムは整いましたか？朝起きるのがつらい。授業中もねむい。なん
て人はいませんか？あてはまったあなたは、睡眠不足かもしれません。

1日元気に過ごすために、まずはしっかりと睡眠をとるように生活を見直しましょう！

脳の働きと関係の深い体温
体温は、朝が一番低く、16時
頃が一番高くなり、その後少
ずつ低くなっていきます。



早く起きると自然と眠くなる！

朝目覚めてから14~15時間くらいたつと脳
から“メラトニン”という物質がでて、体温が下
がり眠くなります。

寝る前のゲームやスマホはダメ！

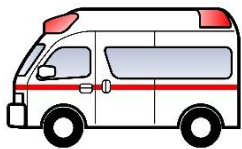
“メラトニン”は暗くなることによ
って出てくるため、寝る前にゲームやス
マホの光をあびると、脳が朝だと勘違
いして眠れなくなってしまう。



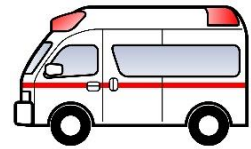
9月も熱中症対策が大切です！

とても暑い夏休みでしたね。夏休み中はエアコンの効いた部屋で過ごすことも多かったのではないのでしょうか？
夏休みで体力が落ちている人もいられるかもしれません。体力が落ち、体が暑さに慣れていない中、学校生活が始まると、体調を崩す危険性が高くなります。意識して熱中症対策をしましょう。

- こまめに水分補給をする。
- 外に出る時は帽子をかぶる。
- 外で遊ぶ時・運動する時はこまめに休憩する。
(激しい遊び・運動は控える。)
- 体を動かす時はマスクをはずす。



く がつ こ の か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



～ 覚えておこう！自分でできる応急手当て ～

転んですりむいたとき

①水道水で、よく洗う。

★「洗ってきた！」と言いながら
汚れがたくさんついたまま保健室に
来室する人がとても多いです。

“水をつける”ではなく“汚れを落とす”ようにしっかりと洗いましょう！

②血がたくさん出ている時は、せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。

③ばんそうこうで傷口を守る。



鼻血が出たとき

①下をむいて、鼻をつまむ。
※小鼻のところに強く押さえる。

②血は飲み込まず、
うがいをして吐き出す。



おうちのかたへ・・・

夏休み中のけが・病気について

夏休み中に、病院にかかるような大きなけがまたは、病気をした場合は、お手数ですが連絡帳等で担任または養護教諭までお知らせください。

健康診断後の受診連絡票について

健康診断の結果から、疾病の疑いがある場合・気になる点があった場合に「結果のお知らせ（受診連絡票）」をお渡ししました。夏休み中に、治療を終えた方は「結果のお知らせ（受診連絡票）」の提出をお願いします。
用紙をなくしてしまった場合は、保健室までお声かけください。