

9 がっほけんだより

令和8年9月1日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
養護教諭 岡部・満永



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けで、「眠い…」「だるい…」ということはありませんか？生活リズムがまだ夏休みモードの人は、生活リズムを整えるようにここがけましょう！

9 がっの保健行事

日にち	時間	保健行事	対象
3（木）	8:50	発育測定（身長・体重）	1年
4（金）	8:50	//	2年
7（月）	8:50	//	3年
8（火）	8:50	//	4年
9（水）	8:50	//	5年
10（木）	8:50	//	6年



*発育測定（身長・体重）：体育着で行いますので、体育着を必ず準備してください。

*おでこの上や頭頂部にふくらみがあると、正しく計測できません。髪型にご注意ください。

～すいみん～

●ねる前は、部屋を「暗く」して、ぐっすり眠ろう

しっかりと、すいみんをとると、

- ・つかれがとれる
- ・記おくがせいりされる
- ・朝、起きた後は元気になって、勉強に集中できる



夜ねるときに、照明を消して部屋を「暗く」すると…

脳から「メラトニン」というホルモンが出ます。「メラトニン」は眠りを促してくれます。



●さらに、日中の外遊びで「メラトニン」がたくさん出ます → よく眠れます！

日光を浴びることで、夜ねるころに、メラトニンがたくさん出されます。



●ねる前の強い光に注意！

夜、ねる前に、スマートフォンやゲーム画面から出る明るい光を見ていると、「メラトニン」が出にくくなり、眠れなくなってしまいます。

ねる1時間前は、スマートフォンやゲームなどを使うのをやめ、照明を消して、暗い環境でねることが大切です。

9月9日は、^{がっ}救急の日です。

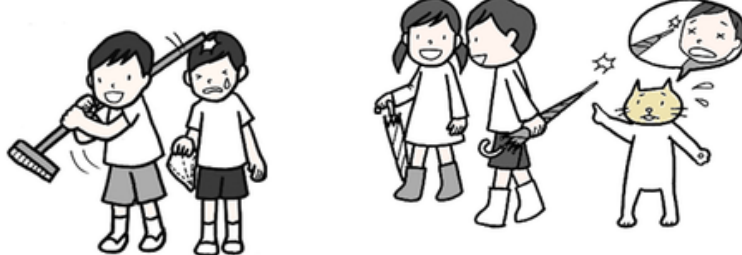


◎^{ふせ}けがを防ぐために、^{かんが}考えてみよう！

このあとどうなるかな？



まわりをみていないと・・・



ぶつかります！

^{あたま}あたま
頭と頭がぶつかったり、
^{あたま}あたま ^はは
頭と歯がぶつかったりします。

→ ^{ある}ろうかは歩きましょう！

ほうきや^{かさ}傘が人にぶつかります！

^{ちか}近くにいる^{ひと}人に、けがをさせてしまいます。
(特に、^め目、^{あたま}頭)

→ ^{もの}物を持つときは、
^{ひと}まわりに人がいないか^{たし}確かめよう！

◎^{じぶん}自分でできる^{おうきゅうてあて}応急手当があります！



^{きず}すり傷ができた



^{はな}鼻血がでた

^{すいどう}水道の水で洗って、^{つち}土や^{すな}砂を
^お落としてから、ばんそうこうなどをはろう。

ティッシュなどで鼻をおさえ、
^{すこ}すこし^{した}下をむいて、^{はな}鼻をつまもう。



すりむいた
ときは!?



× ^{うえ}上はおきません。
× ^{くび}首の後ろもたたきません。