

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
唐津市立鬼塚小学校 保健室

～おうちのひとといっしょによんでください～

夏休みが明け、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？
きっと充実した夏休みだったでしょう。またみなさんの元気な顔を見ることができてうれしいです。

2学期は、運動会やバス旅行、修学旅行など行事がもりだくさんです。楽しい思い出がたくさんできるように病気やけがに気をつけてすごしましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

保護者のみなさまへ

2学期が始まりましたが、厳しい暑さが続いています。1学期に引き続き、学校でも熱中症の予防に留意しながら活動を進めていきます。

7月後半に気温が急に高くなったころには、体調不良で保健室に来室するお子さんが増えました。その中で睡眠不足によるものが目立ちました。睡眠不足と気温の上昇が重なるといっそう体調不良を起こしやすいようです。熱中症に至るリスクも高まります。今月号でお子さんたちに生活リズムについて呼びかけています。ご家庭でもお子さんに「早寝早起きしっかり朝ごはん」のご指導をお願いいたします。

9月9日は救急の日

9月9日だけでなく、けがをしないように気をつけてすごしましょう。

右の3つの絵は鬼塚小でもよくみられる場面です。でも、どの場面もこのあとけがをしそうですね。外での遊び、廊下や階段の通り方、ルールを守っていますか？自分の普段の様子をふりかえてみてください。けがにつながるようなことはしていませんか？

