



令和8年9月1日
若楠小 保健室

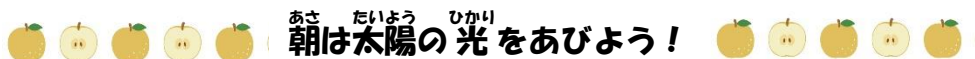
めけだせ 夏休みモード

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ生活リズムを学校モードに戻していきましょう。

夏の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、元気に学校生活を過ごすようにしましょう。体調がすぐれないときは、無理をせずゆっくり休むことも大切です。

「よい睡眠」と「朝ごはん」で元気な一日を！

夏休み中に夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまった人はいませんか？睡眠不足になると、集中力が低下したり、イライラしやすくなったりすることがあります。



朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光をあびることも大切です。朝の光をあびると、体内時計が整いやすくなり、「朝だよ！」と体に知らせることができます。

そして、朝ご飯を食べることで、からだにエネルギーをチャージできます。



実は… 寝ている間に、からだは大忙し！

わかくすっ子の健康について話した「学校保健安全委員会」では、学校医の小柳先生（こやなぎ内科クリニック）から、「小学生は9～12時間くらい眠ることが大切」だと教えていただきました。

ねている間、からだの成長と回復を助ける「成長ホルモン」を出しています。寝始めの深い眠りのときに、成長ホルモンがたくさん出ます。

また、スマホやタブレット、ゲーム機などの画面から出る「ブルーライト」といわれる強い光をあびると、眠りにくくなることがあります。

そのため、寝る前は、スマホやゲームをお休みして、毎日しっかり寝ることが大切です！

☆☆☆ 私はだれでしょう？

頭や体の
スイッチを入れるよ



寝ている間に
使ったエネルギーを
チャージするよ

ぬくと、イライラしたり
力が出にくくなったり
するよ

答え あさごはん



学校で元気に過ごすために、
しっかり食べよう！



9月1日は「防災の日」です。地震や大雨、台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。

災害が起きたときに大切なのは、「自分の命を自分で守ること」です。いざというときに落ち着いて行動できるよう、日頃から備えておきましょう。

防災の日をきっかけに、家族みんなで「命を守るための備え」を考えてみませんか？



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちのひととあえるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

例 毎回15分待つ



9月9日は「救急の日」です。

「救急」とは、急な病気やけがをした人を助けることです。学校生活の中でも、転んでけがをしたり、具合が悪くなったりすることがあります。そんなとき、あわてずに行動することが大切です。

救急の場面では、一人で無理をする必要はありません。大きな声で助けを読んだり、119番やAEDをお願いしたりすることも、命を救うための大切な一歩です。

傷口に消毒液を使っていいの？



ポイント 傷口は水できれいに洗おう



AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が正常に動かなくなった人の命を助けるための機会です。

学校や駅、ショッピングセンターなど、いろいろな場所に置いてあります。

AEDは、電源を入れると音声で使い方を案内してくれます。

若楠小にも、事務室の前にあります。

いざというときにすぐ使えるように、どこにあるのか、実際に確認してみましょう！