



保健だより

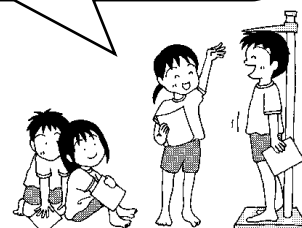
令和8年8月27日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤 麻美子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょうね。

* 8・9月の予定 *

8/31 (月)	身長・体重測定	3年生・のびのび学級
9/ 1 (火)	身長・体重測定	1・2年生
2 (水)	身長・体重測定	4年生
3 (木)	身長・体重測定	5年生
4 (金)	身長・体重測定	6年生

たいいくぎ
体育着を
わすれずに！



★測定が終わりましたら健康カードを持ち帰ります。ご覧になりましたら、2学期の欄にサインまたは押印の上、お子さんに持たせてください。

※2学期中に4年生は色覚検査を行います。希望制ですので、後日希望書を配布します。
(9/7配布予定・希望の有無に関わらず全員提出となります。)

9月9日は救急の日です。保健室に行く前に自分でできる手当てを紹介します！



すり傷・切り傷

すぐに水で汚れや周りについている細菌を洗い流しましょう。
「水をつける」だけではないですよ。

やけど

すぐに水で5分間冷やしましょう。冷やすことにより、皮膚の深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



はなち 鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細かい血管から出血するので、この部分を5～10分間おさえていると止まります。



9月の保健目標

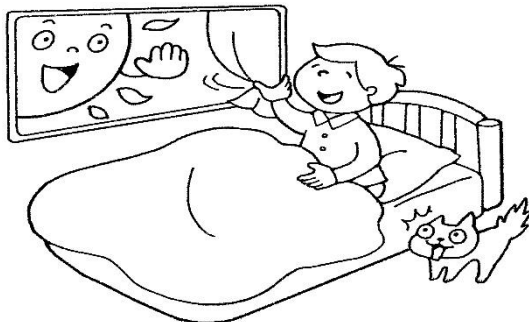
きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

なつやす ちゅう 夏休み中に、ついつい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまったり、あさ 朝ごはんを食べなかったりなど、せいかつ 生活リズムがみだれ、いま つづ 今も続いている人はいませんか？げんき げんきに学校生活を送れるように、きそくただ 規則正しい生活を せいかつ 心がけて過ごしましょう。

★夏休みあけの生活をチェック★

- ☐ あさはやく 朝早く おきている 
- ☐ あさ 朝ごはんを た 食べている 
- ☐ た 食べたあとに は 歯みがきをしている 
- ☐ じゅうぶん うんどう 十分に運動を している 
- ☐ ゲームやテレビの じかん き 時間を決めている 
- ☐ 9時には ねている 

- ◎チェックが6つ→ただ す 正しいリズムで過ごせていますね
- ◎チェックが4～5つ→あと少しがんばればリズムがもどせます
- ◎チェックが3つ以下→生活（せいかつ）をがんばって見直し（みなお）しましょう



あさ ひかり 朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

ひと 人が持つ体内時計（たいないどけい）と1 日（いち）24時間の周期（しゅうき）にはずれがあります。これを調節（ていせつ）するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計（たいないどけい）を正常（せいじょう）に機能（きこう）させるためにも、まずは、はや 早起（おき）をしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

がつき さあ2学期のスタートです...とは言っても

暑いから シャワーだけ...と言わず

しんしん 心身の 疲れもとれて

ぐっすり ぐっすり 眠れるよ

ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう

朝ギリギリまで 寝ていたいところですが

少し余裕をもって 起きてみよう

暑くて食欲も 落ちこみ気味...?

バナナ1本 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう

朝食を必ず食べよう

●9月1日は「防災の日」



「天災（てんさい）は忘れた（わす）ところにやってくる」といわれますが、忘れないで日ごろから準備（じゅんび）しておくことが大切です。いざというときに持ち出せるように、非常（ひじょう）持ち出し袋（ふくろ）を準備（じゅんび）したり、避難所（ひなんじょ）を家族（かぞく）で確かめたり、地震（ちしん）が起きた後の集合場所（しゅうごうばしょ）を決めたりしておきましょう。