

ほけんだより 9月



市川市立大柏小学校 保健室 令和6年9月
 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

まだまだ
 暑い日が続きます

今年はとても暑い夏休みでしたね。体調を崩すことなく「元気！」に過ごすことができましたでしょうか？
 まだまだ暑い日が続くと思います。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。水分補給用の水筒も忘れずに持ってきてきましょう。



心とからだ健康になる生活リズムをつくろう

夏の疲れを秋に残さないように、しっかり体調管理をしましょう。
 2学期はみなさんが楽しみにしている学校行事がたくさんありますよ。
 朝は「朝ごはん」夜は「ゆっくり、リラックスタイム」が大切です。
 そうすることで、昼間は元気に過ごすことができます。

朝（あさ） 7時ころ

昼（ひる）

夜（よる） 午後7時～10時ころ

朝ごはんをしっかり食べよう！
 1日のエネルギーを補給すると頭もスッキリします。腸も刺激されて便秘もよくなります！



脳のゴールデンタイム！
 脳が一番元気な時間です。
 勉強や運動するのに◎

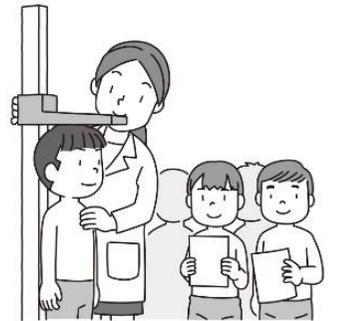


ゆったりリラックスタイム
 体が寝る準備を始めます。
 お風呂に入りゆっくりするとよく寝れます。

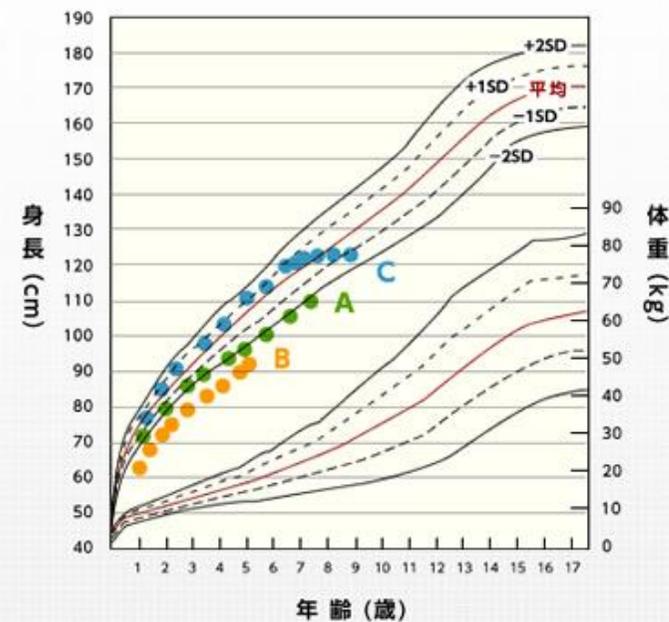


9月 発育測定を実施しました

自分の身長と体重は春と比べて増えていましたか？一人ひとり自分のペースで成長しています。おうちの人と一緒に「健康カード」で確認してください。身長が気になる場合は、裏面にある成長曲線を描いてみましょう。基準範囲とされる-2SDを大きく外れている場合は、早めに小児科医などの専門医に相談することをお勧めします。
 ＊からだの成長に不安があるときは、保健室まで相談ください。



小児科の受診が勧められる成長曲線のパターン(男子用)



- **低身長**
 身長が-2SD以下の場合
 (左図のA・B)
- **身長の伸び不良**
 身長は-2SD以上だが、
 伸びが悪い場合
 (左図のC)

早めの相談をお勧めします



【日本小児内分泌学会 HPより】

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
 0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て
 ください。

