

9月

ほけんだより

令和7年

9月4日

夏休みが終わりましたが、暑い日が続きますね。

熱中症を予防するためにも、三食バランスの良い食事から塩分を取りましょう。また、睡眠不足の状態だと熱中症になりやすいため、9～12時間眠れるよう、朝起きる時刻から寝る時刻を計算して、早めに寝ましょう！

いちかわしりつおおがしわしょうがっこう ほけんしつ
市川市立大柏小学校 保健室

おうちのひとと読んでね



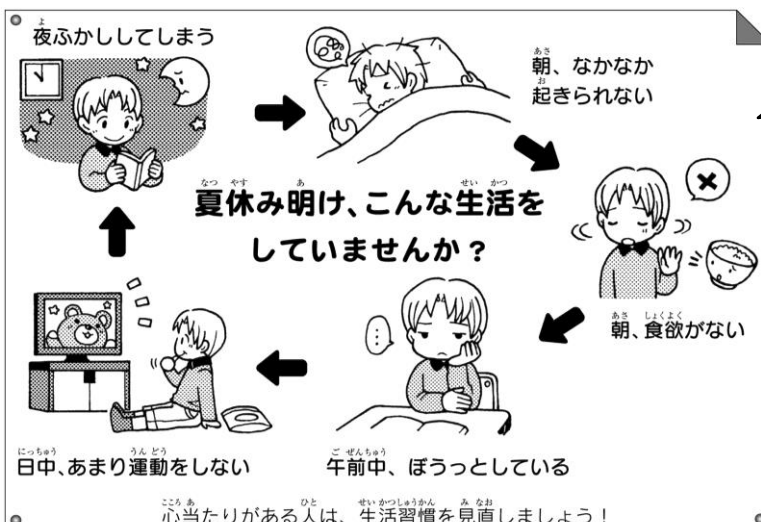
9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



夏休みあけ！生活リズムを見直そう！

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



自分の生活を
ふりかえろう！

睡眠をしっかり取るとは、体の成長をすすめるだけでなく、体の調子を整えてくれます。病気や熱中症の予防にもつながります！ 毎日9～12時間ぐっすり眠ろう！

9月9日は「救急の日」

けがをした時は、まず自分で手当てができるようにしましょう！



まだまだ熱中症に注意！

どうして熱中症になるの？

予防するために…

日常生活では…

食事をしっかりとる



こまめに水分をとる



運動をする時は…

時間を決めて「休憩」「水分補給」



時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

塩分を補給する(2時間以上運動する場合)



スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

成長曲線をかこう！(保護者の方と一緒にやってみよう！)

9月2～4日に身体測定を行いました。順次「健康カード」をご家庭に持ち帰りますので、ぜひお子様と一緒に成長曲線をかき、そのパターンをみることで成長障害を早期に発見することができます。

<身長 専門の医師に相談したほうが良い場合>

標準成長曲線と比較して、身長が次のようになっている場合(特にB、Cの場合)は、専門の医師に相談してください。

健康カードは保健室にて保管しますので、押印して学校へご提出ください。

