

ほけんだより9月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

《9月の保健目標》・生活リズムを整えよう



早く寝る



早く起きる



日光を浴びる



朝ご飯を食べる

睡眠を見直しましょう

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」**こども版**(厚労省)より

こども向けおすすめすること

- ・小学生は9～12 時間、
中学・高校生は8～10 時間を参考に
睡眠時間を確保する。

- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。

大和田小学校では、9 月 29 日から 5 日間、「第二回ヘルシーチェック週間」を実施します。睡眠時間に関する項目もありますので、この機会にまずは「睡眠時間を十分確保すること」「起きてすぐ朝日を浴びるようにすること」の2 つについて、おうちの人と一緒に見直してみてください。

規則正しく、十分な長さで休養感のある睡眠は
「こころ、学力、からだの発達・健康」と
「幸福感、生活の質をあげること」につながっています。



9 月はこの後連休もあります。「小さくスタート」で少しずつ、心も体も慣らしていきましょう。

秋は
気持ちの切りかえの季節？

9 月は夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる
気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さ
くスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し
ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの
切りかえ」をしてみま
しょう。毎日をもっと気持
ち良く過ごせますよ。



<おうちの方へ>

新型コロナ、インフルエンザが少しずつ発生し始めています。ともに出席停止になりますので期間中は登校を控えてください。また、市川市では新型コロナとインフルエンザのみ「証明書」の提出を不要としています。そこで、その報告について以下の通りをお願いします。

○インフルエンザ、新型コロナの場合

「電話またはスキットの欠席メール」と

「報告フォーム（学校ホームページのトップまたは右の QR コード）」による報告をお願いします。



① 発症日(出席停止期間の確認のため) ② 受診した医療機関 以上2点を必ずお知らせください。

チャレンジシリーズ
応急手当にチャレンジ

どんな手当でもするのがいらないかな?

保健室にやってきた2人。
それぞれケガの様子をしっかりと教えてくれました。
どんな手当てをしてあげるのが良いでしょうか？
こたえのカードから選んでみましょう。

運動場で鬼ごっこをしていて転んじやった
ひざをすりむいて、
砂だらけだよ

教室で遊んでいたら、
机にうでをぶつけちゃった
赤くなって腫れているよ

こたえのカード

- 水で
きれいに
あらう
- あたためる
- ふとんで
寝る
- 冷やす
- 包帯を
巻く

* 「応急手当にチャレンジ」の答えは、保健室前に掲示します。