

ほけんだより 9月

令和8年9月3日
相模原市立谷口小学校
保健室

保健目標 生活リズムを整えよう

なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

生活リズムを整えよう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに
落ち着いて対応できるように、応急手当の
基本を知っておきましょう。

オレ、傷ができちゃった！



そんなときは...



まずは、
水で洗い流そう！

傷口には細菌が
入るのを防ぐよ！

洗い流してから
保健室に来てね！

裏面もあります

保護者の方へ

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。「学校に行きたくない」「やる気が出ない」という気持ちも自然な反応です。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。



性に関する指導から

体やこころの成長について学ぶ「性に関する指導」がありました。ふだんとちがった学びがあり、とてもよく聞いていました。感想の一部をしょうかいします。

(3年生)

一人ひとりが「成長」についてふりかえり、みんなで成長を喜び合う、心温まる学びでした。

- ・一人ひとりの体はみんなちがって、成長もみんなちがうことが知れてよかったです。
- ・成長のことが少しでもふりかえれてうれしかった。みんなの成長のことが知れてうれしかった。
- ・（お友だちの成長について）文章がスラスラ読めるようになったといっていたから、音読をいっぱいしているんだな、と思いました。



(4年生)

命の誕生と自分の成長を振り返り、これから成長していく心と体について学びました

- ・生まれたばかりの子どもが、あんなに小さいと知ってびっくりしました。今までねるのが遅かったのでこれからは9時までには寝ようと思います。
- ・今、自分ができないことも、「いつかできる」ということを知って少しポジティブになれそうだった。
- ・みんな成長したことはたくさんあって、みんなそれぞれ苦手なことや得意なことがあるんだと分かりました！これからもいっぱい成長していきたいです！



(5年生)

病気から体を守る仕組みについて学びました。

- ・病気にはウイルスや菌があり、空気や接触によって病気がうつってしまうので、マスクや手洗いに気をつけたい。また、人の血液や自分の血液をさわらせないようにすることが分かりました。
- ・いつも手洗いが短かったり、血液のついた手で直接さわったりしていたので、手洗いを長めにしたり、血液にはさわらずに押さえるようにしたいです。
- ・マスクをしっかりとつけたり、外出した後は、よく手洗い・うがいをしたいと思いました。手洗いをした後は、清潔なハンカチやタオルで水をふきとろうと思います。

