

# ほけんだより 9月

令和7年9月1日  
広神東小学校 保健室  
No.6

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうか？寝不足だったり、からだがだるかったりしている人は生活のリズムを整えていきましょう。また、からだだけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらいときは、無理をしないで少しずつ夏休み明けの生活にならしていきましょう。



## 夏休み明け・生活リズムを取り戻そう

「夏休みが終わっちゃって、なんとなくからだ  
がダル〜い」。学校が始まってから、こんな人は  
いませんか？ 原因の一つが夏休み中にくずれて  
しまった生活リズムかもしれません。生活リズム  
を取り戻すには、毎日決まった時間に行動するこ  
とがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、か  
らだを動かす、栄養をとるなど、決まった時間に  
行い、リズムのある生活を心がけましょう。

まいにち 毎日、決まった時間に  
行動するのがポイント



2学期も元気に  
過ごそうね！



夜ふかし(とくにゲームやスマホ)  
をせず早く寝る。

心身の疲れをとり、健康を維持する上で  
大切な睡眠。量だけでなく、質にも留意した  
いですね。その際、ポイントとなるのが「光」  
です。夜に明るい光(照明やスマホ画面か  
ら出る光など)を浴びると、眠りを促すメラ  
トニンというホルモンの分泌が抑えられて、  
寝つきが悪くなってしまいます。寝る直前ま  
でスマホを使うことは、睡眠不足のみなら  
ず、睡眠の質の低下にもつながるので絶対  
にやめましょう。逆に日中はしっかり光を浴  
びたほうが、夜に分泌されるメラトニンが増  
えて寝つきもよくなるようです。



朝、早起きをして、太陽の光を浴びる。

朝ごはんをしっかり食べる。

一日のスタートに欠かせない朝ごはん。  
次のような効果があると言われているので、  
毎日早起きをして、時間に余裕をもって食  
べられるようにしたいですね。

- からだにエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる(排便のリズムができる)
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする

日中、からだをよく動かす。

がつついたち ぼうさい ひ  
9月1日は「防災の日」

1923 (大正 12) 年 9 月 1 日に発生した「関東大震災」にちなみ、この日を「防災の日」としています。日本は地震をはじめ台風や豪雨など、自然災害が多い国です。日ごろから防災の意識を持って、いざというときに備えましょう。

- 自分の身を守ることを第一に行動しよう
- まわりの人と助け合おう
- 避難場所・避難ルートを知っておこう
- 「非常持ち出し袋」を用意しておこう
- 家族と避難したときのことを話し合っておこう



たいふう ちか  
台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

そと で  
外に出ないようにする



きようふう ひらいぶつ  
強風や飛来物でけがのおそれ。  
ふよう ふきゆう がいしゅつ さ  
不要不急の外出は避ける。

ひなんばしよ れんらくしゅだん かくにん  
避難場所や連絡手段の確認



まん いち じたい そな  
万が一の事態に備えて、  
かぞく はな あ  
家族で話し合っておく。

ていでん だんすい そな  
停電や断水への備え



かいちゆうでんとう の みず ひじょうしよく  
懐中電灯、飲み水、非常食  
などをすぐ使える場所に。

9月9日は「救急の日」!

き  
気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ  
集中力が下がり  
ちゅうい ち  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご むり で  
動きに無理が出て  
しつぱい  
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か  
冷静さを欠き  
うご みだ  
動きが乱れるため

いそ  
急いでいる



しゅうい ちゅうい  
周囲への注意が  
ふじゅうぶん  
不十分になるため