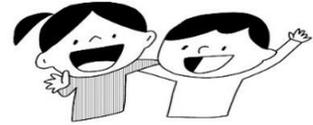


# ほけんたより 9月

令和7年9月1日  
台東区立谷中小学校

## 保健目標

せいかつ ととの  
生活リズムを整えよう  
あんぜん きつ  
安全に気を付けよう



いよいよ2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか。まだ暑さが厳しい日が続きそうですが、「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



## 9月の保健行事

- 9月 2日 (火) 発育測定 (1・6年)
- 9月 3日 (水) 発育測定 (2・5年)
- 9月 4日 (木) 発育測定 (3・4年)
- 9月 5日 (金) 発育測定 (予備日)

※体育着持参

※測定の日、髪の毛を結ぶ際は  
頭頂部を避けて結んでください。

発育測定の結果は、各学年終わり次第配付します。

身長、体重がバランスよく成長しているか、ご確認ください。

9月16日 (火) 脊柱側湾検診 (5年+該当者) 13:20~ ※体育着持参  
欠席者は令和7年10月1日 (水) 午後2時から3時まで  
会場は花川戸1丁目施設 201・202会議室にて

9月22日 (月) 霧ヶ峰事前健診 (5年) 13:20~ ※健康観察カード持参  
胸の聴診がありますので、上下分かれた服装で登校してください。

## マスクの持参のお願い

- 本校では、給食の配膳時は全員マスクを着用しています。毎日忘れずに持参をお願いします。
- マスクの着用については、個人の判断となりますが、今後も感染症の発生状況によっては学校でも着用をお願いすることもありますので、ご了承ください。



## 虫にさされたら..

- ①流水で洗う
- ②かきむしらない・患部を冷やす
- ③赤みや腫れ、かゆみがひどい場合は  
病院へ

虫さされによる皮膚の反応が大きい児童が多いです。かきこわしてしまうと、とびひになってしまうこともあります。赤みやかゆみが強い時は、早めに病院を受診しましょう。



# 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできてる??

こんなことない?

<p>朝。 できることなら 起きたくない</p> 	 	<p>睡眠をしっかり確保するには 何時に寝ればよい? ふとん に入る時間を決めよう。</p>
<p>朝ごはん? 食欲ない...</p> 	 	<p>寝る直前までおやつを食べて ない? 朝ごはんは、少しず つでも食べるようにしていこ う。</p>
<p>下痢だ... 便秘だ...</p> 	 	<p>冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ 時間にトイレに行ってみよう。</p>
<p>夜なのに... ちっとも 眠くならない</p> 	 	<p>スマホやゲームは時間を決め てほどほどに。朝、起きた時 に太陽の光をあびると、夜に は気持ちよく眠くなります。</p>
<p>なんかぐっすり 眠れてない 気がする</p> 	 	<p>スマホやゲームをふとんの中 に持ち込んでない? 昼間に スポーツをすると、夜ぐっす り眠れます。</p>

人は、睡眠中にその日の記憶の整理や定着を行うといわれます。そのほかにも、ストレスのもとである脳の疲労をとり除いたり、免疫力をアップさせたり、大切な成長ホルモンも睡眠中に多く分泌されます。

よりよく学んで、より成長するためには、しっかりと眠ることが必要なのです。それがかなうことで、日中のパフォーマンスが万全になります。

米国睡眠医学会は、小学生は9～12時間の睡眠を推奨しています。

## じょうずな睡眠のとり方...

- ・寝る前に興奮しないように、寝る直前までゲームをしたりスマホを触ったりするのをさける
  - ・お風呂は寝る1～2時間前に入る
  - ・寝る少し前から部屋を暗めにする
- など、家庭でできることから取り入れ、脳も体も元気に過ごせるようにしましょう。



急に鼻血が出たときティッシュがなくて困った、傷口を水で洗ったけどタオルがなくてふけない...ということがないように、ハンカチ、ティッシュは身に付けましょう。

これだけできるようにしよう

## 応急手当 はじめの一步

<p><b>洗う</b> こんなときにするよ</p> <p><b>すり傷</b> 水道の水で汚れを洗い落とします</p> 	<p><b>冷やす</b> こんなときにするよ</p> <p><b>だぼく</b> 氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休ませます</p> 	<p><b>押さえる</b> こんなときにするよ</p> <p><b>切り傷</b> 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p> 
<p><b>目にゴミが入ったとき</b> 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p> 	<p><b>やけど</b> 水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p> 	<p><b>鼻血</b> 小鼻をつまんで少しづつ止まります</p> 