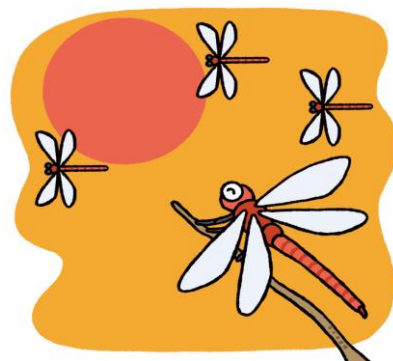


ほけんだより



令和8年9月1日
墨田区立菊川小学校
保健室

なつやす お がっこう なつやす あいだ
夏休みが終わり、学校がスタートしました。夏休みの間
みなさんはげんきに過ごせていましたか？これからうんどうかい
おんがくかい ぎょうじ れんしゅう はじ はやね はやお
音楽会などの行事があり、練習も始まります。早寝・早起
き あさはん こころ げんき す
き・朝ご飯を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



9月の予定

日 程	内 容	対象学年
9月2日（水）～8日（火）	色覚検査	4年生の希望者
9月14日（月）	発育測定	1年
9月15日（火）	発育測定	2・6年
9月16日（水）	発育測定	5年
9月17日（木）	発育測定	3・4年
9月18日（金）	発育測定	欠席者
9月29日（火）	歯科検診（秋）	1・4・5年

*2・3・6年生の歯科検診は、10月2日（金）に行います。

<健康診断で注意すること>

*色覚検査は4年生の希望者に行います。

*発育測定は、体育着を着用します。

髪型は正確に測定するために右の絵の
ように結ぶようにしましょう。

測定の前に保健指導を行います。

*歯科検診は、当日の朝、歯みがきを
きちんとするようにしましょう。



内科校医 小松先生から

<睡眠について>

児童の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。学校医の小松です。今回は、子供たちの睡眠についてお話させていただこうと思います。今の子どもたちは、毎日やることが多く、寝る時間が短くなりがちですね。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、小学生は9時間から12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。皆さんの睡眠時間はどうでしょうか。睡眠には、脳と身体を休め、成長を支える大切な役割があります。睡眠時間が短くなると、肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強くなる、学業成績が低下する、幸福感や生活の質が低下することなどが報告されています。睡眠不足や睡眠の質の低下は、子供の心身の健康に幅広く影響します。また、スマートフォンやゲーム機器を寝室に持ち込むと、睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が悪くなったりしやすいことが分かっています。寝る前の使用を控える、寝室には持ち込まずリビングに置くなど、家庭でルールを決めて、良い睡眠をとれるようにしていきましょう。

9月の保健目標：規則正しい生活をしよう。

●「夏バテ」って聞いたことがありますか？

疲れやすい・体がだるい・食欲がない・熱っぽい
立ちくらみ・むくみ・やる気がでないなどの夏の暑さ
による体調不良のいろいろな症状を言います。



●「夏バテの原因」はどんなものがあるのでしょうか？

- ①自律神経の乱れ：体温や呼吸の調節。心臓を動かす神経のことです。外と室内の温度差で体温調節ができなくなり、疲労や睡眠不足、胃腸が弱る、頭痛、めまいを起こします。
- ②水分不足：汗をかくことで水分やミネラルが不足し、血液の流れが悪くなります。
- ③消化機能の低下：胃腸が弱り、食欲がなくなります。

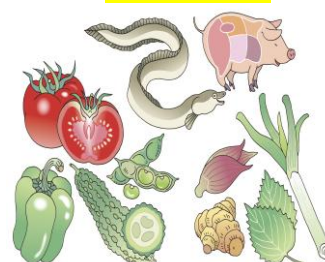


●「夏バテ対策」はどんなことをすればよいのでしょうか？

- ①生活リズムを整える。
- ②体を冷やしすぎない。
- ③入浴は湯舟につかる。
- ④睡眠をしっかりとる。
- ⑤適度な運動をする。
- ⑥こまめに水分をとる。
- ⑦バランスの良い食事をする。
(特にビタミンBは疲労回復によいと言われています。)



ビタミンB



ビタミン・ミネラル

食欲が増す