

# 保健だより

令和7年9月号  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。長い夏休みの間に生活リズムがくずれてしまったということはないでしょうか？一度くずれてしまった生活リズムはなかなか戻りにくいですね。リズムが戻るまでには、くずれていった時間と同じだけの時間がかかると言われています。生活リズムのくずれがみられる場合は、1日でも早く生活リズムをととのえて、毎日を元気に過ごしましょう！

## 今月のほけんもくひょう

生活リズムを整えよう

けがを予防しよう

### 夏のつかれをとるために

これから季節は少しずつ秋へとうつりかわっていきませんが、夏のつかれが残っているという人もいるのでは？

#### ★つかれをとるポイント1：睡眠

夏休み以来、夜ふかしのクセがついていないかな？早めにふとんに入って、睡眠時間を十分に確保しよう。

#### ★つかれをとるポイント2：食事

食事は元気の源。一日3食、きちんととろう。栄養バランスも考えて、いろいろな食品を食べるようにしたいね。

#### ★つかれをとるポイント3：お風呂

ぬるめのお湯にゆっくりとつかろう。心もからだもリラックスできるよ。

### 夏休みあけの生活チェック

- 朝、気持ちよく目がさめる
- ごはんをおいしく食べられる
- おなかの調子がいい
- 1時間目から、頭やからだ  
がしっかり動く
- 夜ふかしをしていない

生活リズムはどうか？生活を  
ふりかえってチェックをしてみよう。

## 9月1日から9月22日まで、金沢大学より養護実習を行うために、実習生が来ます。

### 実習生 毛利先生より

保健室の先生になるために、萩野台小学校で実習をさせていただきます。実習初日の2学期の始業式では、とても緊張していましたが、みなさんの元気ですてきな歌声の校歌を聞いて、元気をもらいました！！みなさんのお顔とお名前が早く覚えられるように、たくさんお話ができたらうれしいです。

9月22日までの3週間、どうぞよろしくお願ひします。

### ～保護者の皆様～ お願ひ

3日・4日・5日に、全学年、身体測定と保健指導を実施しております。実施後は「発育のようす」という用紙を持ち帰りますので、9月の身長・体重をご覧ください。返却は不要ですので、ご家庭で保管ください。また、夏休み中に眼科や歯科医院を受診された場合、**検診結果の用紙を提出して下さるよう**、お願ひいたします。

○保健指導の様子 今回の保健指導では、熱中症予防の点から、水分補給についてお話をしました。いろいろな飲み物にふくまれる糖分について、話をし、実際にどれぐらいの砂糖が入っているのかを調べました。入っている砂糖の量を見て、1日に摂取してもよい砂糖の量をこえていることに驚いている様子が見られました。



5・6年生に指導をした日の給食後には、牛乳にはこれだけの砂糖が含まれていました！と教えてくれた6年生もいました。栄養成分表示を意識しながら、飲み物や食べ物を摂取できるといいですね。



### けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

#### ●すりきず



きず口の汚れを水道の水で洗いながす

#### ●きりきず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

#### ●鼻血



うつむいて小鼻をギュッとつまむ

#### ●やけど



すぐに水道の水でよく冷やす