



ほけんだより 9月

黒部市立生地小学校
令和8年9月4日発行

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

安全を考えて運動しよう！

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

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。

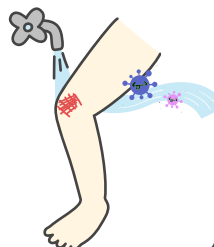
**まずは、
水で洗い流そう！**



すり傷ができた！



そんなときは...



傷口にばい菌が入るのを防ごう！

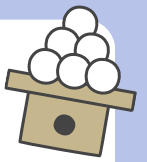
洗い流してから
保健室に来てね！



せい かつ

もと もと

生活リズムを元に戻そう！



「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。

からだ げん き

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2時間前にはゲームや
動画をやめよう！

「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。

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に慣れていけるよう見守りをお願いします。

さて、2学期も1学期と同じように「すやすやカード」に取り組みます。9/7（月）からの2週間です。学校生活を元気に過ごすためには、質のよい睡眠と規則正しい生活リズムが欠かせません。夏休み中に「夜ふかし・遅起き」が習慣になってしまい、朝すっきり起きられない児童も散見されます。お子さんのリズムを学校モードに戻す手助けになれば幸いです。ご多用とは思いますが、以下のことにご協力をお願いいたします。

お願いしたいこと

- ・目標設定や目標の確認にご協力をお願いします。

（1,2学年の保護者の方には、9/2(水)におたよりを配布してあります）

小学生は9時間以上の睡眠が必要です。がんばったら達成できそうで、達成できたらうれしい目標になるとよいと思います。

- ・お子さまが「自分で決めた時刻」に寝られるよう、ご家庭での環境づくりにご協力ください。
- ・寝る前の声かけ、達成できたことへの褒め言葉かけ等ぜひ一緒に応援してあげてください。

10/28(水)に行われるPTA教養講座・学校保健委員会は富山県立大学の竹澤先生に「睡眠とメンタルヘルス」に関するお話をさせていただきます。

睡眠習慣の確立は、ご家庭のご協力が必要不可欠です。ぜひご参加ください。

