

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

2学期がスタートしました。夏休みに楽しい思い出はできましたか？体と心を休めることはできましたか？私は、生まれ育った静岡県に帰って、のんびりと過ごすことができました。休み中は、普段と違う生活リズムになってしまった人もいますかと思いますが。ほけんだより9月号は、「生活リズムを整える体内時計」の特集です。記事を読んで、実践してみてください。

9月の保健行事

9月 3日(水)	6年生 発育測定
9月 4日(木)	5年生 発育測定
9月 5日(金)	4年生 発育測定
9月 8日(月)	3年生、なかよし 発育測定
9月 9日(火)	2年生 発育測定
9月10日(水)	1年生 発育測定

発育測定の注意事項

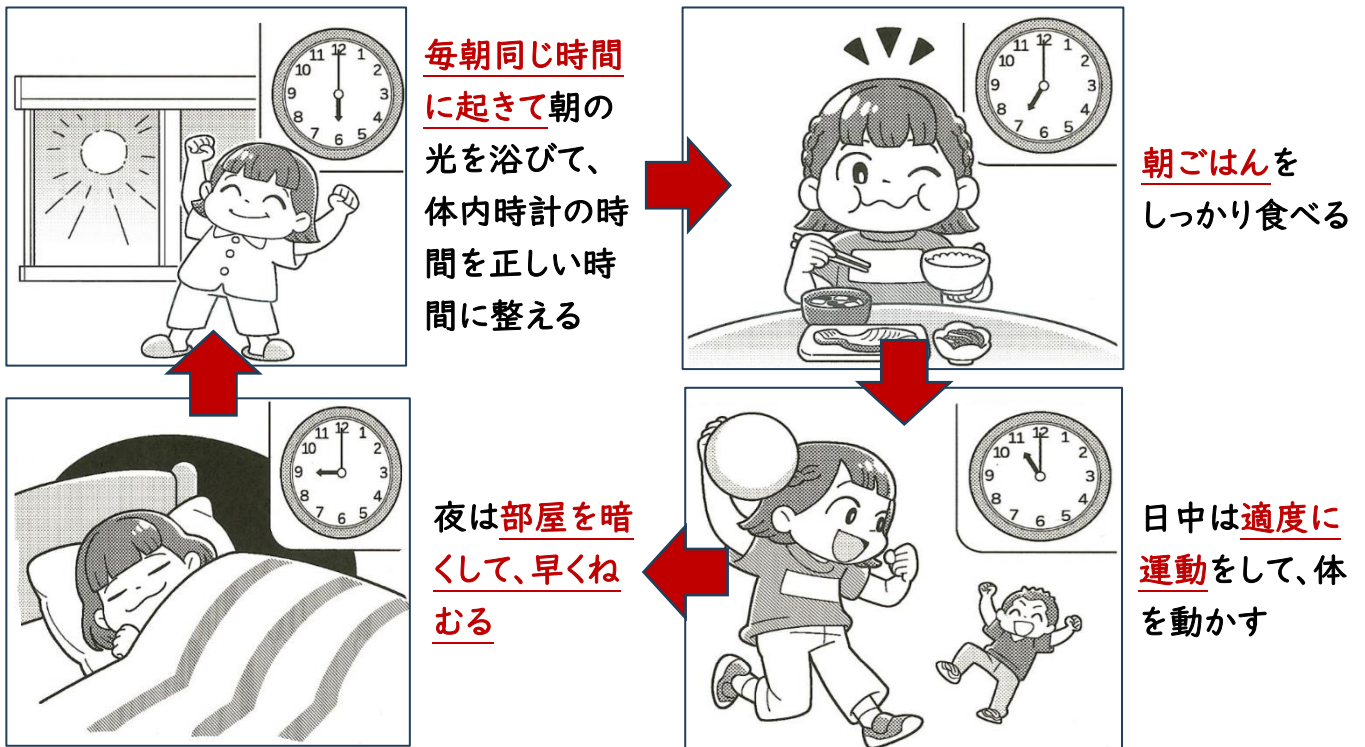
- 測定は、体育着で行います。忘れずに持ってきてきましょう。
- お風呂に入って、清潔な体で測定を受けましょう。
- 爪が伸びている人は、切っておきましょう。

生活リズムを整える「体内時計」

引用：小学校保健ニュース

私たちの体の中には「体内時計」があり、一日を通して元気に過ごし、夜は自然とねむくなるように生活リズムを整えています。体内時計の時間は、日光などの目から入る光によって整えられていて、光を浴びる時間によって実際の時間と合ったり、大きくずれたりします。

体内時計がきちんと動くような規則正しい生活リズムのポイントを紹介します。

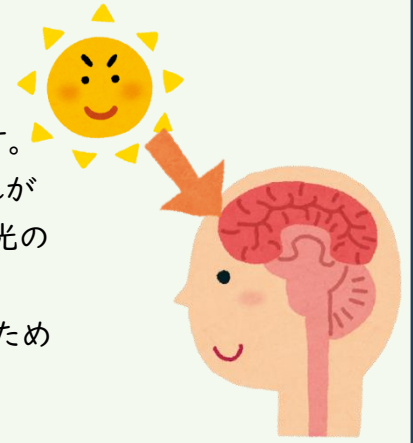


規則正しい生活をくり返すことで体内時計がきちんと動き、生活リズムが整います

体内時計には「ずれ」がある

私たちの体の中にある体内時計は、23.5～25時間周期で動いています。実際の時間と少しずれていて、そのままの状態にしておくと体内時計のずれがどんどん大きくなり、生活リズムが乱れてしまいます。朝に日光を浴びると、光の情報がきっかけとなり、体内時計が正しい時間に整えられます。

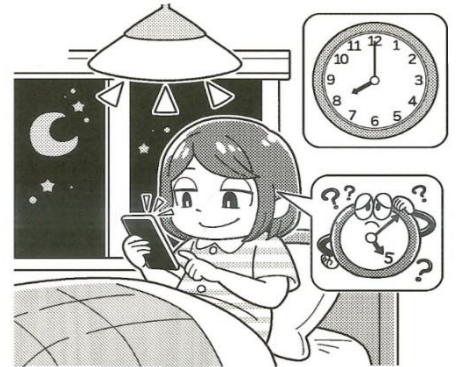
早起きをして、朝の光を浴びることは、健康的な生活リズムを身につけるために欠かすことのできない、大切な習慣なのです。



夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンの画面などから出る強い光を見ていると、光の情報を受け取った体内時計が混乱し、「まだ夕方だ」という勘ちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。

体内時計の時間が後ろにずれると、夜になってもねむる準備をしなくなってしまうので、ねつきにくくなります。



体内時計をずらさないために

ねる前に、スマートフォンやテレビなどのメディア機器を使わないようにします。

また、部屋の明かりも体内時計にえいきょうをあたえます。夜になったら部屋の明かりを消して、暗い部屋でねることで、体内時計が夜だと感じ取るため、ぐっすりとねむることができます。



9月9日は救急の日 けがの手当てをおぼえよう【すり傷・切り傷】

①傷口を水で洗う

どろや汚れがついていることがあるので、流れる水道の水で傷口をよく洗いましょう。

②【すり傷の場合】ばんそうこうなど、傷口にくっつかないもので守るようにしてください。(ばんそうこうなどは毎日とりかえる)いつまでもジクジクして痛いなら、お医者さんに行きましょう。

③【切り傷の場合】血がなかなか止まらないこともあるので、傷口の上に清潔なハンカチをかぶせて、少し強く押さえましょう。傷口はばんそうこうなどで守りましょう。



【2学期も引き続き、健康管理にご協力をよろしくお願いいたします】

- ① 体調が悪いときは、無理して登校はせず、自宅で休養するか、医療機関を受診してください。
- ② 規則正しい生活習慣、手洗い・うがい等を行い、体調を整えてください。
- ③ 授業への参加が難しい場合は、お迎えをお願いします。

よろしくお願いいたします

