

ほけんだよい

令和8年(2026年)8月24日

札幌市立あやめ野小学校

保健室発行

2 学期を元気にすごしましょう

長い夏休みが終わりました。みなさんはどのように過ごしましたか？体調を崩したり、大きなけがをしたりした人はいませんでしたか？「体がだるい・夜眠れない」といった症状がある人は、夏の疲れが出ているのかもしれませんが。また、手足口病が全国的に流行しています。近隣の地域ではインフルエンザが流行しているという情報もあります。手洗いをしっかりと感染症の予防も心がけましょう。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて、健康で安全に長い2学期をすごしましょう。



交通事故にあわないようにルールを守りましょう。歩道で遊ぶのは危険です。また、ボールを追いかけて道路に飛び出さないようにしましょう。

—2 学期の保健行事—

- 9月1日(火) 心臓検診(1年生) 事前の問診票は提出していただいています。変更がありましたらお知らせください。
- 10月1日(木) 身体計測(全学年) 薄手の半袖、短パンで測定します。



睡眠革命を起こそう！



スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？スマホの画面から出ている「ブルーライト」で脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。「ブルーライト」を浴びると眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。2学期を元気に過ごすために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が次の日の元気につながります。



9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合って、いざという時に備えましょう。



9月9日は救急の日

けがをしたときどうしたらいいでしょう？



●水で砂やどろがとれるま
できれいに洗います。
絆創膏をはります。



●冷やして動かさないよ
うに固定します。痛みや
腫れがある時には受診
します。



●傷口をギュッと押えて止血
します。血が止まってから
絆創膏をはります。傷が深
い時には受診します。

どうしてけがをしたのかな？

ふせぐことができるけががあります

■ つめは切ってありますか？
爪が長いと自分や他人をひっか
いてしまうことがあります。



■ 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。



■ 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
けがの可能性もあります。



■ 睡眠をしっかりとっていますか？
睡眠不足だと判断力が落ちて
けがをしやすくなります。



■ 準備運動はしっかりしていますか？
急に体を動かすとけがをしやすくなります。



念入りに



いのち・からだ・こころの指導



2学期から、「いのち・からだ・こころ」の指導を行います。自他の命の大切さ
自己肯定感を高める指導をしていきたいと考えています。ご家庭でも命の大切さ
かけがえのない命について話題にしていいただければと思います。

