

ほけんだより



令和 8(2026)年 8 月 28 日

札幌市立中央小学校 保健室

NO.6【HP 用】

2 学期が始まりました。夏休み中の生活リズムから、学校生活のリズムに戻ってきたでしょうか。長期休業後は、心や身体に不調を感じるお子さんもいます。お子さんの表情や行動に注意を払いながら、元気な学校生活を共にサポートしていきましょう。

朝夕は幾分涼しく感じられるものの、日中は暑い日が続きそうです。暑さ対策など体調管理に引き続きご注意ください。



生活リズムを整えて、健康な毎日を！

生活リズムが
整うと

- ☒ 朝、すっきり起きられる
- ☒ 学習や運動に意欲的に取り組める
- ☒ 体調を崩しにくく、熱中症の予防にもなる



早寝・早起きをする

「起きる時刻」を一定にし、夜に自然と入眠できるリズムにしましょう。寝る前のスマホなどメディア機器の使用も控えたいものです。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、脳や体を目覚めさせるスイッチです。活動のエネルギーでもあります。



体を動かし、日光を浴びる

朝の光を浴び、運動などで体を動かすと、生活にメリハリがつき、体内時計が整います。また、眠りやすくなります。



かかない・洗う・清潔に！



～虫刺されのあとのケアと 皮ふを清潔に保つこと～

虫に刺されたところをかきこわすと、傷から細菌が入り、「とびひ」などの皮ふトラブルにつながる場合があります。お子さんの皮ふを守るために、次の3つを心がけましょう。

1 かかない



かゆくても
がまん！

- かゆみが強いときは、冷やすと楽になります。
- かきこわしを防ぐために、爪は短く切っておきましょう。
- 必要に応じて、虫刺され用の塗り薬を使いましょう。

2 洗う



石けんで
やさしく
洗おう！

- 刺された部分を石けんと水でやさしく洗い、清潔にしましょう。
- 汗をかいたときも、こまめに洗い流すことが大切です。

3 清潔に



汗をふいて
着替えよう！

- 汗をかいたら、タオルでふき、着替えて清潔な衣服を身につけましょう。
- お風呂に入って、汗や汚れをしっかりと落とすことも大切です。
- お風呂上がりは、保湿をして、皮ふのうおいを保ちましょう。

9月16日は、しんぞうけんしんがあります

しんぞうが けんこうに うごいているかを しらべます。
きかいをつかいます。けんさは、いたくありません。



けんさをうけるときのふくそう

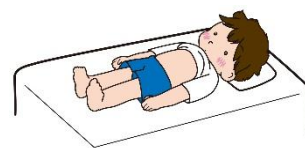
- うすいシャツ1まい
(はだかにTシャツをきる、またはしたぎ1まい)
- あしくび が できる くつした
- すそ を まくれる ズボン
- 上下分かれているふく (ワンピースは×)



なか は
はだか

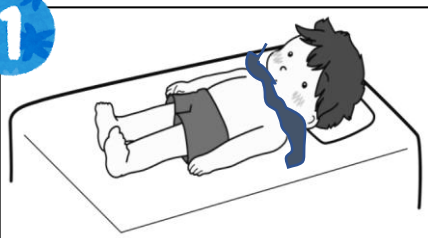


けんさをうけるときは、
きぐをつけられるよう、
ふくをまくりあげます



しんぞうけんしん の うけかた

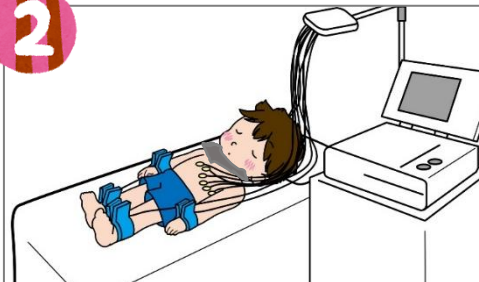
1



- ・けんさを してくれるひとに
なまえを いい、ベッドに
よこになります。
- ・ふくを くびまで まくり
けんさを します



2



- ・てとあしに せんたくばさみの
ような きぐを つけます。
- ・むねにも きぐを つけます。
- ・うごかず しずかに ねます。
- ・けんさを してくれるひとの
いうとおりにします。

3



- ・きぐを はずしたら おわ
りです。しずかに ベッド
からおります。

からだをうごかすと、ただしくけんさができません。しずかによこになりましょう。