

ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和8年(2026年)9月4日

No.5

2学期が始まりました。夏休み明け、張り切って登校していた子どもたちも少し疲れが出始めているのか、腹痛や頭痛の来室が増えてきています。夏休みに生活リズムが乱れてしまって、朝起きるのが辛い、時間がなくて朝ご飯を食べる時間がなかったという話も聞きます。生活リズムを整え、元気に学校生活を過ごせるよう御家庭でもサポートをお願いいたします。

夏休みに生活リズムが乱れてしまって、起きるのがつらい…

生活リズムを学校モードに整えよう



光・暗闇・外遊びが大切なポイント！



光

朝起きたらすぐにカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。

曇り空でも光量は十分だと言われていきますし、電気を付けて明るくするだけでも効果があります。時間のある休日は外でのお散歩もおすすめです。



暗闇

夜(特に寝る30～1時間前)はTVやスマートフォン、タブレットを控え、液晶の明かりを見ないようにしましょう。夜は部屋の明かりを少し暗めにすることで寝つきがよくなります。(暖色系の照明は刺激が少なくおすすめです)



外遊び

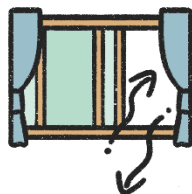
中休みや昼休み、放課後など元気に外遊びをすることで、眠りのホルモン(メラトニン)が正しく分泌され、早寝早起きにつながります。

寒くなってくると室内での活動が増えがちですが、外で太陽の光を浴びながら体を動かすことはとても大切です。

～「光・暗闇・外遊び」を意識すれば、規則正しい生活を送るための「早寝・早起き・朝ごはん」に繋がります～

インフルエンザが流行入りしています！！

札幌市ではお盆明けからインフルエンザの感染者が増え、8月27日に流行入りの報道がありました。過去10年で最も早い流行入りで、感染者の5割は14歳以下とのことです。小学校では学級閉鎖となっている学校も出始めています。【エアコンの普及率が上がり、換気が不足して感染リスクが増加したのでは】との説もあり、夏であっても基本的な予防対策をしていくことが大切となります。



かんき
換気



ぐあい わる やす
具合が悪いときは休む



つよ からだ
強い体づくり



て あら
こまめな手洗い



うがい



せき
咳にはマスク

朝
起きるのが
つらい…

きりつせい ちょうせつ しょうがい 起立性調節障害ってなあに？

体の調子をうまく調節できなくなる病気です



どんな病気？

立ち上がったときに、
血圧や心拍を調節する自律神経が
うまく働かなくなり、
体にいろいろな症状が出る病気です。

思春期に多く、
特に高学年の女の子に
よくみられます。



こんな症状はありませんか？

朝、起きられない



立ちくらみ・めまい



頭痛



だるい・疲れやすい



おなかの痛み



食欲がない



どうして起こるの？

いろいろなことが重なって、体の調子を
うまくコントロールできなくなるためです。



水分が
足りない

ストレス



運動不足
(筋力の低下)



生活リズムの
乱れ



自分でできること



水分を
しっかりとる



朝ごはんを
食べる



無理のない
運動をする
(歩くなど)



早寝早起きで
生活リズムを
整える



周りの大人の方へ

- ✓ 怠けや気持ちの問題ではなく、
体の病気です。
- ✓ 本人の努力だけではよくならない
ことがあります。
- ✓ 無理をさせず、理解して見守ることが
回復への力になります。



こんなときは相談を



つらい症状が続き、学校生活や日常生活に
困ることがあれば、医療機関（小児科など）
に相談しましょう。



一人でがんばらなくて大丈夫。みんなで支えていきましょう。

