

保健便り 9月号

令和8年9月1日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

夏休みが終わり、学校が始まりました。こどもたちは「久しぶりに友達に会えて嬉しい!」という気持ちの一方で、気がつかないうちに疲れを溜めていることもあります。この時期は生活リズムの乱れから頭痛や腹痛での保健室来室が増えます。ご家庭でも「学校モード」の生活リズムを取り戻せるようご協力ください。今月は「生活リズムについて」、「防災の日」、「救急の日」についてお知らせします。

◆生活リズムを整えましょう◆

生活リズムはこどもだけの努力では整えることが難しい場合もあります。登校してから元気に過ごすためにも、ご家庭でもご協力をお願いします。

早く起きるために「早く寝る」

朝すっきり起きるためには、前夜の就寝時間が大切です。登校時間から逆算して寝る時間を決めます。小学生の理想的な睡眠時間は「8時間～10時間」です。また、登校始めは疲れも溜まりやすいので、いつもより早めに布団に入らせてください。

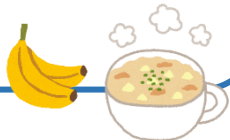
起きたら「太陽の光」を浴びる

起きたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びます。体内時計がリセットされ、夜に眠くなります。



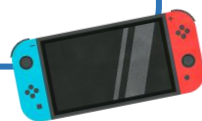
「朝ごはん」で体と脳を働かせる

朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や体がしっかりと働き出します。夏休みの暑さで食欲が落ちていても、スープや果物などの食べやすいもので朝食の習慣を取り戻しましょう。



寝る1時間前は「NO! デジタル」

デジタル機器の画面から出る「ブルーライト(強い光)」は、眠くなるホルモンを減らし、睡眠の質を下げてしまいます。三砂小新 SNS ルールでは「夜8時半までに終わらせる」としていましたが、ご家庭でもデジタル機器の使い方やルールを確認してみてください。



◆9月1日は「防災の日」◆

9月1日は「防災の日」です。いつ起きるかわからないのが自然災害です。ご家庭の備えを見直すとともに、避難場所の確認や放課後に遊びに行ったときや習い事に行ったときなど、こどもだけの時に被災したらどうするかなどをお子さんと確かめておいてください。



◆9月9日は「救急の日」◆

9月9日は「救急の日」です。三砂小で1番多いけがは「打撲」、2番目は「すり傷」です。元気に活動してくれているのですが、けがをしないように過ごし簡単な応急手当が自分でできるようになってほしいです。ご家庭でもけがの手当について話したり、清潔なハンカチ・ティッシュを持たせたりしてください。

