

ほけんなより9周

令和7年9月 大阪市立南田辺小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活のリズムは、学校モードに切り替えられていますか。夏休み中の生活リズムから抜け出せずに、寝不足の人やなんとなくやる気が出ないという人もいるかもしれませんね。2学期は行事もたくさんあるので、規則正しい生活を心がけて、元気に楽しく過ごしましょう。

9月の保健目標

けがの予防に努めよう



\気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

学校でも家でもよくけがをしてしまう人はいませんか？普段の生活の中で、ちょっと意識することで大きなけがの予防につながります。悪い当たる人は気をつけましょう。

睡眠が足りない
朝ごはんを食べていない

イライラしている

急いでいる



集中力が下がり、注意が散るため、けがをしやすくなってしまいます。



冷静さがなくなり、動きが乱れるために、大きなけがにつながることも。



周囲への注意が不十分になるため、けがにつながります。時間によゆうを持って行動しましょう。

生活リズムを整えよう



6月の終わりに、生活チェック週間で、寝る時間や朝ごはん、歯みがきなど、普段の生活を振り返りながらチェックしてもらいました。チェックしてもらった結果を見てみると、学年があがるにつれて、寝る時間が遅いことがよくわかりました。

生活チェック週間の5日間（月～金）、毎日10時までに寝た人は、低学年（1・2年生）で74%でした。高学年（5・6年生）では、43%で、中には、5日間とも10時までに寝ていない人もいます。高学年になると、塾などの習い事で、どうしても寝る時間が遅くなってしまう人も多いかもしれません。また、スマートフォンなどに触れている時間によって、寝る時間が遅いという人もいますよね。

寝る時間は遅いのに、起きる時間は、全体で見ても80%以上的人が毎日7時半までに起きました。つまり、普段から睡眠不足の人がたくさんいるのではないかと思います。

夏休み明けは、とくに生活リズムのくずれが原因で、体調もすぐれない人が多いです。

ぐっすり眠るためには、寝る前に「スマホ・タブレット・パソコンは見ない！！」という日を増やすことも大切かもしれませんね。



睡眠をしっかりとって

規則正しい生活を心がけましょう



プール学習を安全に行うための約定

2学期から水泳学習が始まりました。充実した活動にするために、ルールを守り安全に気をつけて参加しましょう。暑さもまだ厳しいですので、こまめな水分補給で熱中症にも気をつけましょう。



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。