



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ませんか。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。思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。



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いう人も多かもしれません。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%以上の方が毎日7時半までに起きていました。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束

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。