

ほけんだより 9月



令和8年9月 大阪市立南田辺小学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんは、楽しい夏休みは過ごせましたか？
夏休みは、生活リズムがくずれがちになってしまい、新学期が始まって、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す。2学期はプール水泳も始まり、行事もたくさんあります。
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。



身のまわりの清潔に気をつけよう



1学期（6月22日～26日）の生活チェック週間の中で、歯みがきや手洗いがきちんとできているか、ハンカチやティッシュは持ってきているか、つめはきちんと切れているかなど、身のまわりの清潔についてもチェックしてもらいましたね...
みんなの結果は、どうだったでしょうか...



その結果を見てみると、歯みがきや手洗いは、全体の90%くらいの人が毎日きちんとできていると答えてくれていましたが、ハンカチやティッシュを毎日持ってきていた人は全体の58%で、高学年になるにつれて、毎日持ってきていない人が増えていることがわかりました。



また、つめがきちんと切れている人は、全体の70%で、切れていない人の中には、長いつめをのばしたまま過ごしているような人も生活チェックから見えてきました。



身のまわりの清潔を意識して過ごすことは、体の健康にもつながります。

せっかくきれいに洗った手を、ハンカチでふかずに、服などでふいたり、鼻水が出たときにティッシュがないから自分の手でふいたりするのは、清潔ではありませんよね。
つめも長くのばしていると、つめの間によごれがたまったり、つめのけがにつながることもあります。



1学期にできていなかった人は、2学期は気をつけて過ごしましょう！

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりととり、体調を整えて運動しよう

2学期からは、プール水泳も始まっています。水の中での運動は、のどのかわきを感じにくいので、水分をあまりとらない人がいますが、9月といっても、まだまだ暑さが続きますので、熱中症には十分注意が必要です！

運動の前や後、運動中の水分補給を忘れず、こまめにとるようにしましょう。



☆9月の保健行事☆

・二測定（身長と体重を測ります）

9月1日（火） 4年生
3日（木） 3年生
4日（金） 1年生
7日（月） 2年生



体着服を忘れないようにしましょう。

（※5・6年生は8月に終わっています）

17日（木） 5年生 林間前検診

（※林間学習前健康調査票を8月31日に配付しています。しめ切りは、9月3日（木）です。）

検診の際の参考にしますので、記入もれのないようにお願いします。）

29日（火） 6年生 歯と口の健康教室

（※準備物については、後日お手紙を配付します。）

🌸保護者のみなさまへ

1学期の定期健康診断の結果を受けて、夏休み中に受診していただいたご家庭も多いかと思います。

受診結果報告書をお持ちの場合は、学校にご提出いただきますようお願いいたします。

