

ほけんだより 8・9月号

令和8年8月26日発行

さいたま市立馬宮東小学校

保健室



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。馬宮東小学校にも子どもたちの笑顔が戻ってきました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？休み明けは、学校と家庭での生活リズムの違いから体調を崩しやすくなります。生活リズムを戻すのはなかなか大変なことです。が、御家庭での御協力をお願いします。

8・9月の保健目標 自分の生活を見直そう



「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏休みの疲れが残っているのかもしれません。以下のことにつけて、少しずつ学校モードに切り替えて規則正しい生活を送りましょう。

①生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）



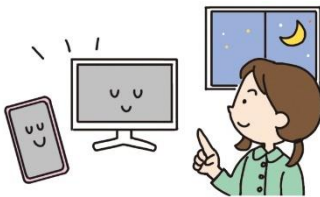
②予定をつめこみすぎない



③お風呂にゆっくりつかる



④ぐっすり眠る（寝る前にスマホやパソコンは見ない）



⑤冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



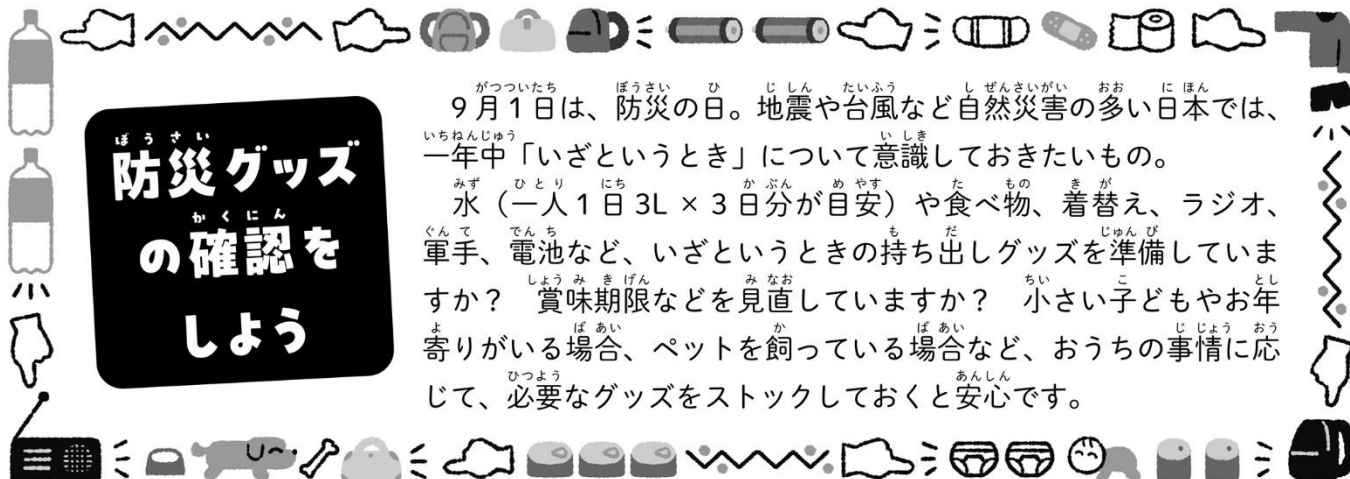
毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計のリセットしよう。



防災グッズ の確認を しよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを見直していますか？ 小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。

～明日（あす）も進むいのちの日～

毎年、9月30日は「明日（あす）も進むいのちの日」です。平成23年9月29日、さいたま市立小学校6年生の桐田明日香さんが、駅伝の課外練習中に倒れ救急搬送された後、翌30日に死亡するという大変悲しい事故が起きました。このことを忘れないために、すべての市立学校において、AEDの一斉点検及び児童生徒へAEDの設置場所等の確認を行い、学校安全管理体制の充実を図っています。

本校のAEDは、職員玄関と体育館に2台設置しています。この機会に地域のAED設置場所も確認してみてください。

馬宮東小のAEDの場所をおぼえよう！



1階
職員玄関

馬宮東小のAEDの場所をおぼえよう！



体育館入口

保護者の方へ

○緊急連絡票の変更・修正・つけたし

4月当初に提出していただいておりますが、その後、緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか？（仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わった…等）お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応などについて、早急に相談することもありますので、必ず連絡がつく連絡先をお知らせください。

9月の保健行事

9月1日（火）発育測定1・2年

9月2日（水）発育測定3・4年

9月4日（金）発育測定たんぽぽ学級・5・6年

♪保健室からお知らせ♪

夏休み明け、ちょっと疲れたな…

なんだかモヤモヤするな…

先生に話したいことがあるな…

そんなときは保健室に来てみませんか？

体のこと、心のこと、どんな小さなことでも大丈夫です。

保健室は、けがや体調不良のときだけでなく、相談したいときなどいつでも来て大丈夫な、みんなにとって「安心できる場所」です。

いつでも待っています。