

ほけんだより 9月

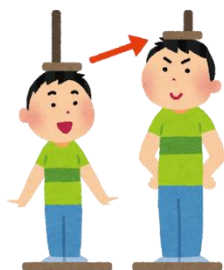
令和8年9月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期の始まりです。休みの間も、元気に過ごすことができましたでしょうか。まだまだ暑さが続くようですので、早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を意識して、体調を崩さないよう気をつけましょう。



身体測定を行います

9月2日～4日に、身体測定（身長・体重）を行います。結果は健康手帳（1年生は様式が変更され、健康の記録となりました）に記入し、ご家庭に配付します。1年生は1ページ目、2年生以上は「そだつからだ」の保護者印欄に押印後、学年ごとの回収日までに学校に提出をお願いします。



★成長曲線をかいてみましょう

健康の記録・健康手帳に、自分の成長曲線をかいてみましょう。適正に成長しているかどうかを確認できます。身長や体重について気になることなどがあれば、ご相談ください。

受診報告書について

夏休み中に、歯科や眼科、耳鼻科などを受診した人は、受診報告書を学校へ提出してください。また、むし歯の治療などが済んでおらず、早期の治療が必要な人には、個別にお声がけさせていただくことがあります。よろしくお願いします。



9月の保健目標 「けがをふせよう」

9月は1年の中でも、学校でのけがが多くなる時期です。夏の疲れや生活リズムの変化により、集中力が落ちたりして、ちょっとした不注意が大きなけがにつながることもあります。

○「早寝・早起き・朝ごはん」で集中力をアップさせよう

疲れていると、とっさの動きに対応できません。しっかり睡眠をとり、朝ごはんて体と頭のスイッチオン！

○ろう下や階段は、右側を静かに歩こう

休み時間に急いで走ると、人とぶつかりけがをしますので、時計を見て行動しましょう。

○遊具や道具は正しく使おう

校庭の遊具の使い方や、ハサミなどのとがったものの使い方に気をつけましょう。



みんなの「自分らしさ」を大切に

男の子、女の子、みんなちがって、みんないい



「男の子だから青」「女の子だからピンク」
「男の子は泣いちゃだめ」…そんな言葉にモヤモヤした
ことはありませんか？
色はただの色。涙はだれにでも出る大切な気持ちです。
スポーツが好きな女の子も、料理が好きな男の子も、み
んなすてきです。



毎日が、新しい私



『これが好き!』という気持ち



髪長さや、好きな遊びは人それぞれ。
大切なのは「男の子だから」
「女の子だから」と
決めつけることなく、
あなたが「これが好き!」
「これが私(僕)らしい!」と
思う気持ちです。



お友だちを応援しよう

自分が「自分らしさ」を大切にしたいように、
お友達にもそれぞれの「好き」があります。
もし、自分とちがう「好き」を持っていたら、
「へんなの」と言わずに認め合える、そんな優
しさで、学校をもっと楽しい場所にしましょう!
みんなが自分らしく、笑顔で過ごせる毎日にし
ていきましょう。



林間学校前の性に関する指導を行いました

林間学校を前に、5年生では性に関する指導を行いました。二次性徴を迎えるこの時期、男女の体の発達や仕
組みについて正しく理解することを目的としました。体の変化を大人への成長として捉え、みんながお互いの違
いを尊重し合える関係でいてほしいと思います。

★学習のポイント

- 体の成長…初経や精通など、大人になる準備と個人差の理解
- 互いの尊重…自分と相手の体やプライバシーを大切にすること

ご家庭でも、お子さんの成長で気になることや変化があれば、ぜひ一緒にお話ししてみてください。お子さん
の成長について、気になる点がございましたら、いつでもご相談ください。

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
時計をリセットしよう。