

ほけんだより 9月



令和8年9月1日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 有近 真帆

夏休みが終わり、久しぶりにみなさんの顔を見ることができてうれしい気持ちでいっぱいです。まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるい人は生活のリズムをどとの整えていきましょう。

9月の保健行事

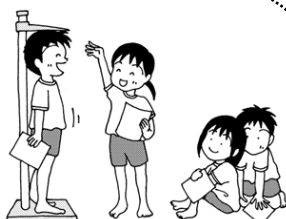
発育測定

9月 2日(水) 4・6年生

4日(金) 3・5年生

3日(木) 3・4・5年生

7日(月) 1・2年生



※ 体育着の準備をお願いします。また、身長を測るので、頭の上で結ぶ髪型にはしないようにしましょう。ご協力をお願いします。

※ 発育測定後健康カードに結果を記入し、返却いたします。印をして学校にご提出ください。

女神湖移動教室前健康診断（5年生のみ）

9月25日(金) 13時30分～

※体温や体調を記入する「健康カード」の持参をお願いします。



保護者の方へ

長いようで短かった夏休みがあっという間に終わり、学校生活がスタートしました。夏休み中のお子さんの生活はいかがだったでしょうか。子どもたちが充実した学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が何よりの土台となります。夏休み明けに配布する「元気あっぷカード」を利用して、ぜひお子さんと一緒に日頃の生活を振り返ってみてください。

9月の保健目標



生活リズムをとりもどそう



生活リズムをとりもどすことで、朝から元気にすごすことができます。今日は朝から元気に過ごすための秘けつを1つずつみてみましょう。

1 ぐっすりねむる



早めに布団に入ることも大切ですが、ぐっすりねむらないとつかれがなかなか取れません。ぐっすりねむるためには、暗く、静かな環境が大切です。部屋の電気を消し、周りの音が入らないようにしましょう。

2 早起きして朝日を浴びる



私たちの体に備わっている体内時計は、約25時間で、実際の時間である1日24時間と1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きをして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごすことができます。

3 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれます。私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけで、日中はもちろん、寝ている間もエネルギーとして使っています。朝は特に体の中の「ブドウ糖」が減っています。だから朝ごはん、ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで脳の働きが活発になります。さらに、よく噛むことで、脳の活動がより活発になります。

4 うんちをしよう



朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そうすると、体が「うんちをしたい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。また、うんちは体のことを教えてくれるバロメーターです。うんちのたびに、「色」や「形」をチェックしましょう。