



令和8年9月1日
横浜市立立野小学校
校長 深井 知英
養護教諭 遠藤 梨那

新学期が始まり、学校にも子どもたちの元気な声が戻ってきました。楽しかった夏休みの思い出を話してくれる子どもも多く、成長を感じます。

一方で、9月は夏の疲れや生活リズムの乱れが表れやすい時期でもあります。「朝起きるのがつらい」「なんとなくだるい」と感じる子どもも少なくありません。また、季節は少しずつ秋へと移り変わり、学習や運動、さまざまな活動にじっくり取り組める「実りの秋」を迎えます。充実した学校生活を送るためにも、まずは心と体の調子を調整しておきたいものです。そんな時は、毎日同じ時間に起きることを意識してみることをお勧めいたします。朝日を浴びること、朝ごはんを食べること、十分な睡眠をとることが、心と体の調子を調整することにつながっていきます。

子どもたちが元気に学校生活を送り、実り多い9月となるよう、ご家庭でも生活リズムづくりへのご協力をお願いいたします。

まだまだ暑い日が続きます。水分補給や休養を心がけ、夏の疲れをため込まないよう、よろしくお願いいたします。

生活リズムってなに？



生活リズムがくると

- ・朝、起きられない
- ・夜、眠れない
- ・食欲がない
- ・元気が出ない
- ・体調が悪くなる
- ・元気に登校できない



よい

生活リズムの

輪

を作ろう

早く起きて
朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり
食べる

決めた時間に
寝る

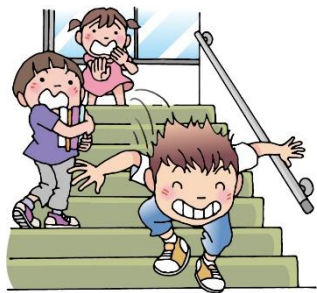
適度に
運動をする



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

あんぜん き
安全に気をつけよう

けがにつながるってどんなことかな？



かいだんからとびおりる



ろうかをはしる



きけんなあそびをする

ケガをしたときは

ゆび ち て 指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

正しい正解は2。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



地震のときは頭を守る



火事のときは低い姿勢でにげる



避難場所を確認する