

ほけんだより 9月



令和8年9月25日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 長田 尚子
養護 教諭

厳しい暑さが続いた夏も終わりに近づき、朝晩は少しずつ涼しさを感じるようになりました。日中との気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすく、夏の疲れも出やすい頃です。気温の変化に合わせて衣服を調節したり、十分な睡眠をとったりしながら、体調管理を心がけましょう。これから過ごしやすくなる秋に向けて、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整えましょう！



朝日をあびて
すっきり目覚めよう！



体を動かして
元気にすごそう！



バランスよく食べて
しっかり休もう！



早めに布団に入って
ぐっすり眠ろう！



生活リズムを整えることは、
心と体の健康につながります。

今日からできることを、少しずつ続けていこう！





保健室からのお知らせ



計測時に、「背骨と姿勢」についての保健教育を行いました。背骨は、体を支えたり、体を動かしたりするために大切なものです。毎日の生活の中で、自分の姿勢を意識してみることも大切です。ぜひご家庭でも、「背骨」や「姿勢」について、お子さんと話してみてください。引き続き、学校と家庭で声をかけながら自分で「良い姿勢」を意識できるようになると良いと思います。

1～3年生、そよかぜの保健教育の内容

普段の教室での、自らの姿勢の様子に気付かせ、背骨Tシャツを使って、姿勢が悪いときは背骨がゆがむことを伝えました。

座っている時の良い姿勢については「グー・チョキ・パーで良い姿勢！」を合言葉にお話をしました。



4～6年生の保健教育の内容

背中が丸まっているときと背筋を伸ばしたときの呼吸の様子を自分の体で比べる体験を取り入れました。「吸いやすい」「吸いにくい」と意見が活発に出て、姿勢によって呼吸のしやすさが変わることを実感することができました。

実験① わざと大きにねこせ になって！
息を「すーっ」と吸ってみよう。



実験② 背すじを伸ばして、胸を開いて！
もう一度、息を「すーっ」と吸ってみよう。



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。