



ほけんだより9月

久本小学校
第6号 保健室
令和8年9月1日

生活のリズムをとりもどそう

長かった夏休みが終わりました。久しぶりに学校で友だちと笑顔で話す姿がたくさん見られ、とても嬉しく思います。9月は夏の疲れが一気に出たり、朝晩と昼間の気温差が大きくなったりして、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを「学校モード」にしっかりと切り替えて、元気に過ごしましょう。

夏休み中、夜ふかしや朝寝坊の習慣がついていませんか？学校生活のペースに体を慣らしていくためのポイントです。

夏の疲れをリセットして
元気にスタート



早起き：朝の光を浴びて体内時計をオン

朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。体が「朝だ！」と認識して、スッキリ目覚められます。

朝ごはん：頭と体のスイッチを入れる

朝ごはんを食べると体温が上がり、脳にエネルギーが運ばれます。午前中の授業に集中するためにも、しっかり食べよう。

早寝：寝る前のスマホ・ゲームはNG

寝る直前まで画面を見ていると、脳が興奮して深く眠れません。寝る30分前には画面（スマホ・ゲーム）を見ない習慣を。

「男の子だから」「女の子だから」で決めつけてませんか？

みなさんは、ふだんの生活のなかで、「男の子のくせに泣かないの」「女の子なんだからもっと静かにしなさい」といった言葉を聞いたり、使ったりしたことはありませんか？川崎市では「性別で決めつけをしていませんか？」というリーフレットを配っています。心の性別や、だれを好きになるかは、人それぞれちがいます。服装、好きな色、やってみたいクラブや習い事を、「性別」だけであきらめる必要はありません。



自分の「好き」や「自分らしさ」を大切に。そして、周りの友だちの「自分らしさ」も同じように大切にできる、そんなあたたかい学校をみんなで作っていきましょう。

悩んでいること、お話ししたいことがあれば、いつでも保健室にきてくださいね。一緒に考えましょう。

～夏休みにこんなことはありませんでしたか～

- 夏休み中にけがや病気をした
- 新たにアレルギー症状がでた
- 緊急連絡先がかわった
- その他 お子さんの体調で気になること

上記のことがあった場合には、担任にご連絡ください。また健康診断の結果により、夏休み中に受診をすすめられた方は、受診結果をご提出ください。

夏休み明けは、環境の変化から子どもたちが知らず知らずのうちに疲労やストレスがためやすい時期です。ご家庭でも「いつもより元気がなさそう」「朝起きるのが辛そう」など変化がないか温かく見守っていただければ幸いです。

また、9月も引き続き残暑が厳しい日がございます。登校前には水筒の準備やハンカチ・タオルの持参について、お子様への声かけをお願いいたします。

保護者の方へ



イラストは出町書房より