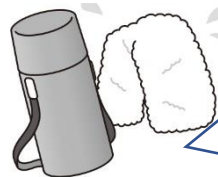


ほけんだより9月

2025 年(令和7年) 9月 17 日
福山市立有磨小学校 保健室

9月も半ばですが、なかなか涼しくなりませんね。身体測定の際に、みなさんにたずねると「学校へ来るだけで疲れちゃう。」と言った人も多かったです。9月の初めには、お昼ごろから暑さ指数が「危険」となって、外遊びもなかなか十分にできないこともしばしばありました。まだまだ当分暑い日が続くようです。水分補給をこまめにして、熱中症予防をしていきましょう。



水とうや
ハンカチ・タオル
を忘れずに！

夏の疲れが出ているのか、体調を崩す人もいます。福山市でも「新型コロナウイルス感染症」が流行ってきていますので、石けんでの手洗いを忘れずにしていきましょう。体調をととのえるためにも、睡眠をしっかりをとることも大切です。

生活リズムをととのえよう！

生活リズムがととのえば、いいこといっぱい。できていたら○をつけてみましょう。いくつ○がついたかな？

☐ 早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た



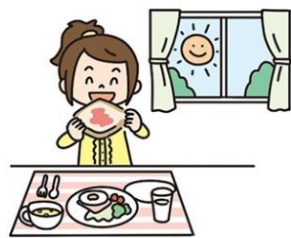
☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った



☐ 外遊びや
スポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)



☐ 夕ごはんを食べた

体重測定の際のミニ保健で話したことを思い出してね。

低学年…「ウンチくんからのメッセージ」

中学年…「せいちょうする骨」

高学年…「姿勢の話」

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、「いいウンチ（バナナウンチ）」が出やすくなって、おなかの調子もよくなるよ。

朝ごはんではエネルギーをチャージすると朝からしっかり運動も勉強もできるね。

外でしっかり遊ぼう!!

運動すると筋肉や体のいろんな部分がきたえられるよ。それに、外でお日さまに当たると「ビタミンD」が体内で作られて、カルシウムの吸収を助けるからじょうぶな骨や歯になるよ。

ゲームやメディアなどの使い方を考えよう！

「気がついたら2時間以上もゲームをしていた」、「YouTubeをずっと見ていた」という人はいないかな？

長時間のメディア視聴は、視力低下や頭痛・肩こり・スマホ首などの体の不調につながるよ。時間などの約束を守って、長時間の使用はやめようね。寝る前にスマホを使うとブルーライトで脳が興奮して寝にくくなるよ。気をつけようね。

たっぷり睡眠をとろう!!

早くにおふとんに入ろう。
夜寝ている間に、骨や筋肉が成長するよ。だから成長期の小学生は9～10時間の睡眠をとることが大事だよ。