

ほけんだより 第5号

令和8年9月1日
千葉市立幕張東小学校
保健室

なが なつやす あ がっこうせいかつ はじ からだ こころ たくわ なつやす
長い夏休みが明け、学校生活が始まりました。体にも心にも、エネルギーを蓄えることができた夏休み
だったでしょうか。

なつやす あ し き なつ つか にち き おん さ がっこう の
夏休み明けのこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、学校のリズムに乗りきれていな
いこと等から、とても疲れやすい時期でもあります。

すいみんじ かん かく ほ じょじょ がっこうせいかつ な
睡眠時間をしっかりと確保して、徐々に学校生活に慣れていきましょう。



せいかつ がっこう もど
生活リズムを学校モードに戻しましょう

なつやす せいかつ ただ す がっこう ひ ちが おそねおそ
夏休みの生活リズムは正しく過ごすことができましたか？学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起き
になってしまった人もいるのではないのでしょうか？体も心も学校モードに切り替えるために、まずは下の2
つを心がけましょう。

1



あさごはんをたべましょ
う。
すこ
少しでも食べてお
く
と、あたま からだ
頭と体がシャキッ
とします。

2



まいにちおな じかん ね
毎日同じ時間に寝て、
おな じかん お
同じ時間に起きましょ
う。
おそ じかん お
遅くても夜10時には
ね
寝るようにしましょう。

夏の ○○不足 に気を付けて！

① 「のどがかわくまで水分をとらない」「水とうなどを持ち歩いていない」

→ 「水分」が足りない

からだ やく すいぶん うしな おも
体の約60%は水分、あせやおしっこでどんどん失われていくので、「のどがかわいた」と思ったら、
もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしましょう。



② 「つめたいものばかり飲んでいる」「あっさりしたものしか食べない」

→ 「栄養」が足りない

いちょう しよく さ えいよう
胃腸がひえると、食欲も下がってしまいます。あっさりしたものだけでは、栄養がたりていないかもし
れません。野菜やお肉を食べたり、あたたかいものを飲んだりするなど、工夫をしてみましょう。



がつ か きゅうきゅう ひ きゅうきゅうし ょ ち
9月9日は救急の日 救急処置の4つのステップ「RICE」知っていますか？



Rest・・・「安静」

けがをしたら、ゆかや
いすなどにすわって
やす
休みます。
はれや痛みがひどく
なるのを防ぎます。



Ice・・・「冷却」

けがの部分を保冷剤
などのつめたいもの
で冷やします。
はれや痛み、筋肉のけ
いれんを防ぎます。



Compression・・・

「圧迫」
強さの加減を考
えなが
ら、押さえたり固定をし
たりします。
はれや内出血を防ぎま
す。



Elevation・・・「挙上」

できるだけ、けがの
部位を心臓よりも高
い位置に上げます。
はれや内出血を防ぎ
ます。

RICEは、打撲やねんざなどをしてしまったときに使用する救急処置の方法です。けがをしないことが
1番よいですが、もしけがをしてしまった場合は、RICEを使用して、正しく処置ができるとよいですね。



校庭などで転んで、擦り傷ができてしまった場合は、しっかり洗ってから保健室に来る
ようにしましょう。

保護者の方へ

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続き、熱中症が心配されます。学校でも、エアコンを使用
したり、水分補給の声かけを行ったりしていきますが、ご家庭でもお子さんの持ち物や服装などにご配
慮をお願いいたします。夏休み中は涼しい室内にすることが多く、暑さに体が慣れていないお子さんも
いるかと思います。体調面にもご留意いただき、体調が優れない場合は、無理をさせずに過ごさせてく
ださい。

また、夏休み明けは、例年体調不良を訴える児童が多い傾向になります。疲れも出やすい時期だと思
いますので、睡眠時間の確保や朝ごはんを食べてから登校できるよう、ご協力をお願いいたします。

9月の保健行事

- ・ 細菌尿検査(1年生のみ) … 9月14日(月)
- ・ 心電図検査(1年生のみ) … 9月24日(木)