

ほけんだより9月

令和7年9月発行

夏休みが終わり、学校生活がスタートしましたね！南っ子のみなさんの顔がみられることがとても嬉しいです。

また、夏休みの生活と学校に行く日の生活を比べてみて、起きる時間や寝る時間がとても違っている・・・という人はいませんか？そんな人は体調に要注意です！生活リズムが突然変わると、体には思っている以上に負担がかかります。元気に毎日を過ごせるよう、日々の生活リズムを大切にしましょう！さらに、体よりも心が疲れる人もいます。悩みや不安があったら、いつでも信頼できる人に相談してみてください。

／気をつけて！／

けがをしやすいのとはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

「頑張りがすぎ」になっていない？

勉強やスポーツに夢中になって、時間を忘れてしまうほど頑張っていますか？一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、頑張りが過ぎるのは、心身の健康によくありません。というのは、活動時に優位になる交感神経が強く働き過ぎて、リラックス時に優位になる副交感神経とのバランスが悪くなるからです。

夜はぬるめのお風呂に入る、疲れているときは早めに休むなど、自分自身のためにリラックスタイムを大切にしましょう。

朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですね。朝、慌てない

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。



おうちの方へ

- 9月に発育測定を実施いたします。結果について、今年度から健康カードは使用していないため、個票を一人ずつ配布予定です。こちらは確認後、ご家庭で保管をお願いいたします。
- 9月以降もしばらく暑さが続くと思われます。お子様の様子を見ていただき、十分な水分補給や日差しへの対策をお願いいたします。
- 新たに学校生活が始まり、心が疲れている児童もいるかと思えます。口には出さず、体調の変化としてサインが出ている場合もございまして、より一層お子様の様子を気にかけていただくようお願いいたします。