



ほけんだより 9月



令和8年9月1日
南砺市立城端小学校
No. 6

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。

まだまだ暑さの続く中、学校生活に慣れるまでは少し時間がかかる人もいると思います。生活リズムを整えて、寝るまでの時間や朝起きてから学校へ行くまでの時間などに余裕をもって過ごせるとよいですね。



9月の保健目標 けがを予防しよう

思わぬけがを防ぐために・・・

学校では、休み時間や登下校中に思わぬけがが起こることがあります。けがを防ぐためには、「急がない」「周りを見る」「ルールを守る」ことが大切です。一人ひとりが安全を意識して、元気に学校生活を送りましょう。



9月 保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
1	火	身体測定 視力検査	全学年
15	火	歯科保健教室	5年生

からだのスイッチをON!

①朝のスイッチ



- カーテンを開ける
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる

②昼のスイッチ



- 元気に動く
- しっかり運動

③夜のスイッチ



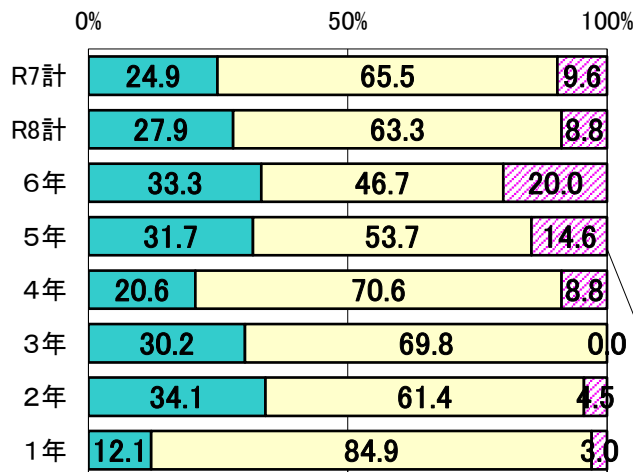
- ぐっすり眠る
- 画面をOFF

『早起き・しっかり運動・夜はぐっすり』の三つで、体のスイッチをONにして今週も元気に過ごしましょう！

とやまゲンキッズ作戦の結果（抜粋）

Ⅰ学期に実施した「とやまゲンキッズ作戦」の結果の一部をお知らせします。

●就寝時刻



グリーンゾーン

1～4年生：9時前
5・6年生：9時半前

イエローゾーン

1～4年生：9時～10時
5・6年生：9時半～10時半

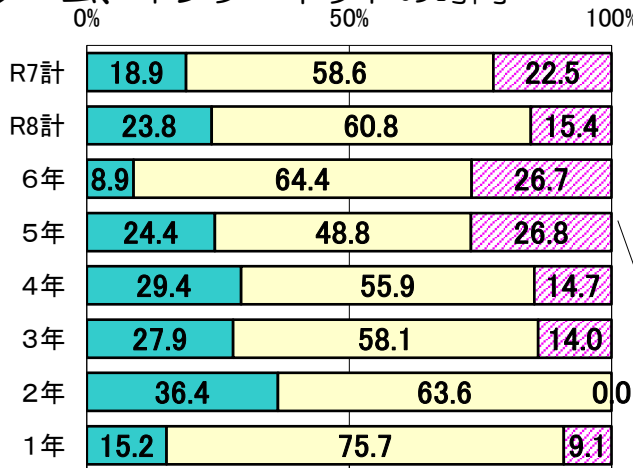
レッドゾーン

1～4年生：10時以降
5・6年生：10時半以降

就寝時刻もテレビ等の時間も、全体的に昨年度よりよい傾向です。

どちらも学年が上がるにつれてレッドゾーンの割合が高くなる傾向があります。レッドゾーンの人は、時間の使い方を見直してみましょう。

●テレビ、ゲーム、インターネットの時間



グリーンゾーン

1時間より少ない

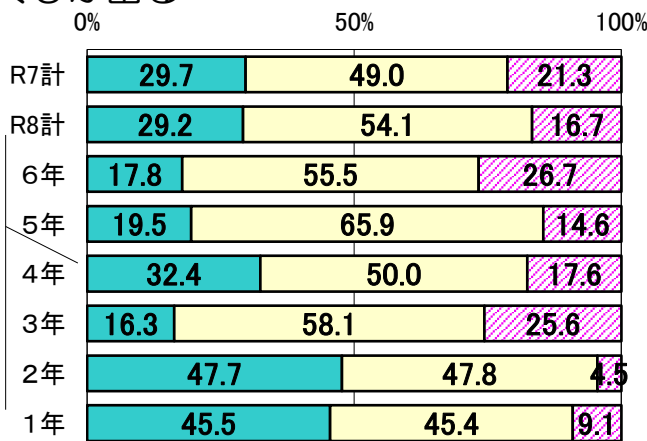
イエローゾーン

1～3時間

レッドゾーン

3時間より多い

●朝からあくびが出る



グリーンゾーン

よくでる

イエローゾーン

時々でる

レッドゾーン

でない

あくびをへらすためのポイント

- ・ 早めになる
9～11 時間の睡眠がおすすめ
- ・ ねる前のゲームや動画をひかえる
ねる 1 時間前までに終わらせる
- ・ 朝、太陽の光をあびる
体のスイッチが入りやすくなる
- ・ 朝ごはんをしっかり食べる
脳と体のエネルギーチャージ

保護者の方への確認とお願い

これまで保健室から貸し出しをしておりました衣類について、2学期より衛生面の観点から以下のようにいたします。ご協力をお願いいたします。

運動服（半袖・短パン・長袖・長ズボン）は、洗濯をして保健室へ返却する。

直接肌に触れる衣類（シャツ・パンツ・くつした）は、**新しい衣類**を着用するので、同じサイズの同等の衣類を準備していただき、**新しい衣類を保健室へ返却**する。