

ほけんだより

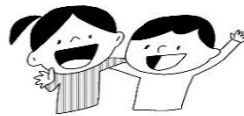
9月号【家庭数配布】
令和7年9月2日
青梅市立若草小学校 保健室



なが なつやす お がっき はし ことし なつやす おも で のこ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みには、どんな思い出が残りましたか？
その1つ1つが、これからのみなさんの生活や挑戦の後押しをしてくれると思います。お話しできるときには、夏休みの思い出や、2学期への思いを聞かせてください。

9月の保健目標

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ろう

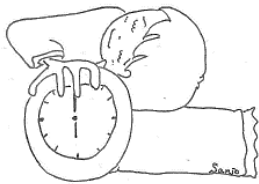


2学期スタート!

せいかつ がっこう き か あつ つづ あさ はん た
生活リズムは、学校モードに切り替えられていますか？まだまだ暑さは続きます。朝ご飯を食べ
て登校できるように、ねる時間、起きる時間を整えていきましょう。

けんこう す 健康に過ごせるのは、どっち!?

きゅうじつ あさ
休日の朝は…



↑

へいじつ おほ じ かん
平日と同じ時間に
起きる。

↑

おほ じ ろ ま ぐ
お昼ごろまで
ねている。

↑

ま へ
ねる前にする。

↑

お ぎ きて から す る。
起きてからする。

なが やす
長いお休みから、
また学校に戻ってきてくれて、
ありがとう。

いえ で がっこう い
家から出て、学校に行く…

そこに勇気が必要なときも

あると思います。

なや 悩んで、苦しくなりそうな

ときは、話したい大人に相談して

いっしょ かんが
一緒に考えていきましょう。



◎休日も平日と同じ生活リズムに◎

あした やす よら
「明日は休みだから、夜更かししちゃ
おう！」と言って、ねる時間がおそくな
っていませんか？

やす ひ がっこう い ひ おな
お休みの日も、学校に行く日と同じよ
うな生活リズムにして、心も体も元氣
よく過ごせるようにしましょう。

◎次の日の用意をしてからねましょう◎

きょうかしよ
「あの教科書、どこだっけ？」「あ、こ
の宿題が出ていたんだ！」など、朝から
バタバタしていませんか？

ぜんじつ うち ようい あさ
前日の内に用意をしておくことで、朝
ご飯をしっかり食べ、ゆっくり歩いて登
校できるようになりますよ！

保護者の皆様へ（裏面）

学校に子供たちの元気な声が戻り、新学期の始まりを告げてくれました。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

気象庁の発表では、9月は平年より気温が高いと予想されています。残暑が続く中でも、子供たちが心身の健康を守っていくことができるように、ご協力をお願いいたします。



休み明けの朝、「まだ起きたくない」の声に困っていませんか？

「まだ寝ていたい」「学校に行きたくない」と言って、特に休み明けの朝は、目覚めが悪くて困っているというお声を聞くことがあります。

“社会的時差ボケ (ソーシャル ジェットラグ)”という言葉をご存知でしょうか。

就寝時刻や起床時刻が、平日と休日ですれていくことで、体内時計が狂ってしまい、社会的な時間と合わない状態が生まれてしまいます。「今日はお休みの日だから…」と言って、平日より2時間以上遅く起きていくことが続くと、休み明けの目覚めや集中力、やる気などに影響が出てきてしまいます。平日と休日とで、生活リズムが大幅に変わらないようにしていくことが大切です。

工夫①

朝、カーテンを開けて、太陽光を部屋に入れましょう。
(難しい場合は、生活音が入るようにしてみましょう。)

工夫③

平日と休日での時差は、2時間を超えると影響が出やすくなります。できるだけ2時間以内に収めるようにしましょう。

工夫②

「休みの日を朝から充実させよう！」などの声掛けをして、前日の夜は普段通りの就寝時間に合わせて寝ましょう。



長期の休みの後には、登校への不安が生まれる場合があります。保護者の皆様と離れる寂しさや心細さから生まれる場合もあれば、学習や団体生活への心配から生まれる場合もありますし、漠然とした不安や複数の要因が重なっている場合もあります。

もし、お子様から不安をお聞きになり、どうしたらいいのか悩んだ場合は、学校（担任、養護教諭、スクールカウンセラーなど）や教育相談所などにご相談ください。