

保健だより

令和8年9月28日
川波小学校 保健室

9月の保健目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

いよいよ 運動会！

2学期が始まって4週間。いよいよもうすぐ運動会ですね。

朝晩は過ごしやすくなったものの、まだまだ昼間は暑さを感じます。熱中症の情報を調べながら、休憩時間の過ごし方や運動会練習、体育の授業も気をつけています。季節の変わり目で、のどの痛みや鼻水、頭痛を訴える人も出てきています。運動会を元気にむかえるために睡眠をしっかりとることを意識し、「早ね・早起き・朝ごはん」に心がけましょう。



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。



困ったら相談しよう！ なにか、よい方法があるはず・・・

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくだ
さいね。



PTA研修会（学校保健委員会）がありました

～ たいせつな すいみん | ～

9月16日（水）の授業参観のあと、PTA研修会（学校保健委員会）がありました。講師は、東洋羽毛工業株式会社 専任講師 加藤尚道様でした。

1～6年生と保護者、教職員を対象にお話ししていただきましたが、クイズなどを交えてわかりやすく睡眠の大切さを教えていただきました。



<児童の感想(抜粋)>

<1年>すいみんをするとあたまがよくなる。ねるとてすとのてんすうがふえる。

<2年>すいみんのお話を聞いて、たくさんねるとテストの点数が高くなるのが分かりました。テストで100点とりたいです。早くねれるようになりたいです。ちゃんとねたらはやく走れるのが分かりました。

<3年>ぼくはいつも9時くらいにねているけど、これからも9時までにねるのをがんばりたいです。大谷選手みたいに10～11時間ねてみたいです。ねる前ゲームやスマホをやめるのをがんばりたいです。

<4年>わたしは、ゲームの時間を決めていなかったの、ねる1時間前にゲームをやめたいと思います。いつもなら9時半ぐらいにねているのに、たまに10時にねてしまいます。なので、自分で決めたねる時間を守りたいです。

<5年>お話を聞いて、とくにすごいなと思ったことは、アメリカの科学者が自分から病院に行って、ウイルスを入れて実験したことや、睡眠が長いと学校で学んだことが頭に残るといのがすごかったです。私は、今までの自分をふりかえり、すいみん時間を考えながらすごしていこうと思いました。

<6年>大谷選手は11時間寝るのが分かりました。だからいつもよりちょっとでも早くねようと思いました。動画を見ていると、脳がブルーライトのえいきょうで昼だと思ってしまうので、夜はあまり動画を見ないようにしていきたいと思いました。

<保護者の感想(抜粋)>

睡眠は色々なことに大切なことが分かりました。休みの日は少しゆっくりと起きていましたが、毎日の早ね早起きがリズムをくずさないためにも良いのだと思いました。

しっかり睡眠をとることがなぜ良いのか、がとても分かりやすかったです。研修会后、「テストのために、早く寝よう！」と言うと本人も納得していつもより早く寝る準備ができました。