



ほけんだより

9月



令和8年9月1日

鹿嶋市立高松学園高松小・中学校

保健室 NO.5

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。中学3年生は修学旅行があり、小学5年生は宿泊学習があります。まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されますので、十分な水分補給と十分な睡眠、そして朝ごはんをきちんととるよう心がけ、熱中症を予防しましょう。
ご家庭でも、生活リズムを早く学校モードに戻すよう声掛けをお願いいたします。

9月の保健目標

けがの手当を知ろう

9月の安全目標

けがをしないよう運動しよう

お知らせ

体位測定を実施します（小・中学校）

成長の度合いをみるため、9月に体位測定を行います。服装は、半そで体操服、ハーフパンツ（半ズボン）をお願いいたします。小学校は、結果を健康手帳に記入します。健康手帳を、7月の返却後まだ学校に持ってきていない児童は、学校に持ってきてください。

今月の保健行事

体位測定（小学校）	3日（木）1・2・3年 4日（金）4・5・6年 服装：体操服 （半袖、ハーフパンツ） 場所：生活科室
体位測定（中学校）	第1週目 朝の時間 1・2・3年 場所：保健室
清潔検査（小学校）	9日（水）

保護者の方へお願い

1日に必要な水分量が入った水筒の準備を！

まだまだ暑い日が続く、こまめな水分補給が必要となります。特に中学校は、放課後には部活動の練習もありますので、十分な水分量がある水筒を毎日持参するようにしてください。

また、汗をかく季節ですので汗拭きタオルやハンカチも忘れずに持ってこられるように声掛けをお願いします。

中3：修学旅行 9/16～18

小5：宿泊学習 9/28・29



宿泊を伴う行事が予定されています。

当日に万全な状態で、楽しく過ごせるように虫歯のある人は治療をしておきましょう。



アレルギー症状や偏頭痛など



時々体調を悪くする人は、そのときに

対処できるよいかかりつけ医に相談しておいてください。学校からお薬をお渡しすることはできません。

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう！

「やる気スイッチ」

これは、自然に入るものではありません。脳のスイッチは、待っていても入りません。

まずは、学校へ来たり、体を動かしたりすることで脳のスイッチが入るのです。

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画をお休みしよう！

「勉強しなくちゃ」と思ったら、まずは、勉強をする姿勢をとって始めることから始めることが大切です。