裏面もご覧ください。

ほけんだより9月



令和8年9月2日（水）
調布市立布田小学校
校長　　久保田直人
養護教諭　　吉田朱里

【9月の保健目標】

生活習慣を見直そう



夏休みが終わり、学校が始まりました。皆さんは、朝、すっきりと起きることができていますか？「なんだか体がだるい」「やる気が出ない」という人は、脳の中の「**セロトニン**」という物質が足りていないかもしれません。セロトニンは、心を元気にしてくれるので「幸せホルモン」とも呼ばれています。夏休みの間に夜更かしや朝寝坊が増えると、このセロトニンが減ってしまい、イライラや体のだるさにつながります。スイッチを入れるコツは、**朝起きてすぐに太陽の光を浴びること**、そして**朝ごはんをよく噛んで食べること**です。生活リズムを学校モードに戻して、毎日を元気に過ごしましょう！







□栄養バランスの良い食事



□しっかりとした睡眠



□適度な運動



まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症対策をしてください。



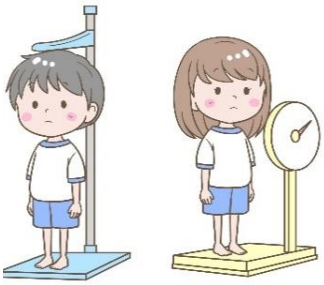


身長・体重計測があります

成長のスピードには個人差があります。他人の結果は「見ない・言わない・聞かない」が基本です。なにか心配なことがあるときは保健室まで来てください。

１年生、３年生、４年２組、５年生は９月３日（木），
２年生、４年１組、４年３組、６年生は９月４日（金）に
身長・体重の計測があります。

計測は男女別で、体育着を着て行います。（体育着分の0.3ｋｇはマイナスしています。）
支柱や計測バーに当たり、正しく計測ができなくなる可能性があるので、
ポニーテールや編み込みは、しないでください。



✾９月１１日（金）に結果用紙「身長・体重結果のお知らせ」を重要連絡袋に入れて配布します。ご家庭にて保管してください。

９月の保健行事





５年生：八ヶ岳移動教室前健診（内科）　９月１５日（火）8:45～

内科校医　深澤クリニック　深澤先生

服装：私服　場所：保健室（男女別,プライバシーに配慮し実施）

心配な症状がある人は校医の先生に伝えてください。

※体調不良等で移動教室前健診を欠席した場合は、各自で受診し、移動教室に参加してよいか主治医等にご相談ください。
（受診料は自費となります）深澤クリニックを受診される場合は事前に病院に電話で予約をしてください



４年生：色覚検査（希望者のみ）　９月１６日（水）～18日（金）

場所：保健室（プライバシーに配慮し、１人ずつ実施）

結果は個別に封入し、返却します。

脳とやる気の不思議な関係

やる気が出ないとき、おすすめの方法があります。それは、とりあえず手を動かして、宿題に取りかかるという方法です。すると、自然にやる気のスイッチが入るそうです。

これは、私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」からだとか。つまり、「宿題を始めていない」ときは、その状態が続くのを好むため、やる気は湧いてきません。

逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作り上げれば、その状態を維持したくなる（＝やる気が出てくる）というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。