

ほけんだより 9月

保健目標
生活リズムを
整えよう！

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！



9月の保健行事

身体測定

半袖・半ズボンの体操服で測定します。



日にち	予定
9/1 (火)	ひまわりA、たんぼぼF
9/2 (水)	3年A B C D、5年A B、6年A B
9/3 (木)	1年C D、4年A B C D、5年C D
9/4 (金)	6年C D、たんぼぼD E
9/7 (月)	たんぼぼA B C
9/8 (火)	2年A B C D
9/9 (水)	1年A B

🌻🌻🌻 なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？ 🌻🌻🌻

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにしましょう！

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！

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！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。



ししゅんき そうはつしょう

思春期早発症について知っていますか？



思春期とは、こどもが成長して大人になっていく過程で、心身ともに変化する時期のことです。通常、女の子は10歳頃、男の子は12歳頃より思春期の変化が出てきます。それらが2～3年以上早く出現してくる場合を「思春期早発症」といいます。

思春期早発症の主な症状



男の子の主な症状

- 9歳までに精巣が発育する
- 10歳までに陰毛が生える
- 11歳までにわき毛、ひげが生えたり、声変わりがみられたりする



女の子の主な症状

- 7歳6か月までに乳房がふくらみ始める
- 8歳までに、陰毛、わき毛が生える
- 10歳6か月までに生理が始まる

どうして注意が必要？

1. 低年齢で急速に体が完成（成熟）してしまうために、一時的に身長が伸びた後、小柄のまま身長が止まってしまうことがあります。
2. 幼い年齢で乳房が発育する、毛が生える、月経が発来するなどの症状が出現するために、本人や周囲が戸惑う心理社会的問題が起きることがあります。
3. まれではありますが、脳などに思春期を進めてしまう原因になる病変が見つかることがあります。

成長のことでお悩みや疑問がありましたら、いつでも保健室やかかりつけ医にご相談ください。



学校保健委員会のお知らせとお願い

今年度の学校保健委員会は、9月30日（水）に開催します。

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養教諭の先生方と学校保健や子どもたちの健康課題について気軽に意見を交換できるような会にしたいと考えています。ご参加いただける方は、別紙「学校保健委員会の開催について」から、申込をお願いいたします。保護者の皆様が日頃から気になっている健康課題について学校医、学校薬剤師、栄養教諭の先生方に質問してみたいこと等あれば、申込時にご入力ください。

お待ちしております。

