

ほけんだより 9月

令和6年8月30日
所沢市立中央小学校
保健室

お子さんが自分で読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも見守りとお支援をお願いします。

2学期がはじまりました。体の調子はどうですか？体が重い、だるい、気分がスッキリしない…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。毎日ぐっすり眠って、しっかりごはんを食べて、規則正しい生活をすると、体の調子もよくなってきます。2学期は運動会や音楽会、6年生は修学旅行と行事がもりだくさんです。元気に楽しく参加できるように、心と体の調子をととのえておきましょう。



9月のほけんもくひょう 生活リズムをととのえよう

いくつ〇がつくかな？全部〇になるようにがんばってみよう。

- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びや、スポーツをした
- おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんがきちんと食べられたら〇)
- 夕ごはんを食べた



朝ごはんはからだと脳に大切！

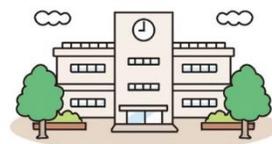
朝はみなさんも脳もおなかがペコペコ。
脳のエネルギーのもと
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！



9月の予定

- 9月2日(月) 発育測定 5・6年生
 - 9月3日(火) 発育測定 3・4年生
 - 9月4日(水) 発育測定 わかば学級・1・2年生
- 修学旅行前健康診断(内科検診) 6年生 13:00~

髪の長い人は髪を2つに分けて結んでくれると、身長が測りやすいです。



学校で安全に過ごすために

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれかくるかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、ほかの人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らなくてもいいように、時間にゆとりをもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、戦いごっこをしたりするのは危険です！子供用のかさでも、かさの先の部分が体や顔(特に目の周り)に当たると、大きなけがになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



*ほけんだより7月号に掲載しているイラストは、日本学校保健会『健9月号』東山書房『健康教室9月号』『かわいいフリー素材集いらすとや』よりダウンロードして使用しています。