

ほけんだより



令和7年 9月
世田谷区立桜丘小学校
保健室

長い夏休みが終わり、二学期がスタートしましたね。楽しい思い出がたくさんできたでしょうか。夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続きます。また、この時期は夏の疲れが出やすい時期でもあります。夏休みモードから抜け出し、体調管理に気を付けてくださいね。二学期も健康第一で頑張りましょう。

生活のリズムを整えよう！

夏休み→2学期 生活の切り替え、うまくできてる？

<p>スッキリ起きる。 朝が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>おいしく食べられる。 食事が楽しみで、</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつの食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろいろな種類のものを食べよう。</p>
<p>OK。 おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>友だちに学校へ行いが楽しみ。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらっしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しほんやりできる時間をつくろう。</p>

生活のリズムが乱れると…

<p>あひ5分。 なかなか起きられない。</p>	<p>朝食が食べられない。</p>	<p>午前中はボーツとしている。</p>	<p>けんたい感や頭痛、腹痛がある。</p>
------------------------------	-------------------	----------------------	------------------------



9月9日は(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、きゅうきゅうの日とされています。けがを予防するためには、日頃の行動が大切です。走るときは周りを見て、人にぶつからないように気を付けましょう。また、階段や廊下は歩く、ふざけないことも大切です。自分の体を大事にすることが周りの友達を守ることにつながります。けがの予防を意識して生活するようにしましょう。



9月	曜日	内容	学年
2日	火	発育測定	6年生
3日	水	発育測定	3年生
4日	木	発育測定	5年生
10日	水	発育測定	4年生
11日	木	歯科検診	1. 2. 4年生
12日	金	発育測定	2年生
16日	火	発育測定	1年生
25日	木	歯科検診	3. 5. 6年生

*発育測定前に各学年で保健指導を行います。

*発育測定時は頭頂部や後頭部で髪を結ばないようにしてください。

*健康カードに測定結果を記入し、測定後、健康カードをご家庭へ返却します。