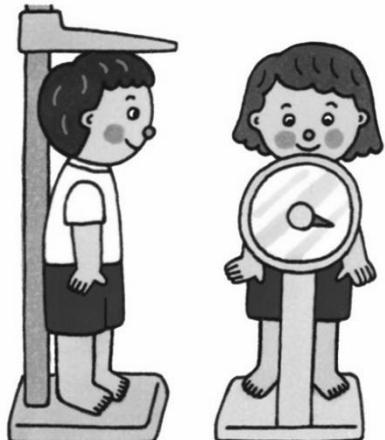




令和7年9月5日  
翠と溪の学び舎  
玉堤小学校 保健室

風が涼しく感じるようになり、猛暑続きだった夏の終わりが見えてホッとしています。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。お子様のちょっとした体調の変化を見逃さずに、日々の健康管理をお願いいたします。学校でも、引き続き児童の健康管理に努めてまいりますので、2学期からも学校保健活動にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



## 発育測定(身長・体重)を行います！

測定後「けんこうカード」へ身長・体重を記入して配布します。

以下の2点を行い、ご提出をお願いします。

- ① 身長・体重を確認し、成長曲線グラフを記入する。
- ② 保護者印の欄へ押印（サイン）をする。

提出期限：9月12日（金）まで

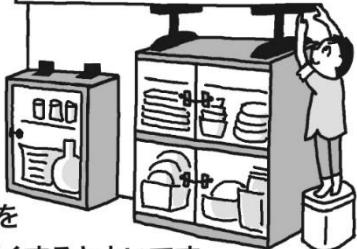
日頃から

## 地震に備えておこう

家族みんなで

### 家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。  
倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

### 防災 家族会議



家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。  
また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



### 備蓄や非常 持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。  
定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れないでください。

# ほけんだより



# 9月

こばん  
子ども版

9月の保健目標

きそくただ  
規則正しい生活をしよう

★元気に過ごすヒミツは朝にある！★

① カーテンを開けて、太陽の光を浴びよう！

→脳が目覚めるよ。

② 歯みがきをしよう！

→起きてすぐと、朝ごはんのあとに2回ができるといいね。

③ 朝ごはんを食べよう！

→一日のエネルギーをチャージ！

④ 朝うんちを習慣付けよう！

→朝ごはんを食べるとおなか（腸）の活動が高まるよ。

みだれた生活リズムを  
とのえるための  
ステップ！



よる夜、早くねる

ひるまからだうご  
昼間、体をよく動かす

あさ朝ごはんをしっかり食べる

まずは、はや早起きからスタート！

おしえてください、あなたのこころのようす



なが長い休みのあとで学校は、な  
んだか体も心も疲れるなあと  
感じことがあるかもしれません  
。そんなときのおすすめは  
『自分の好きなことをしてエネ  
ルギーをためる』です。好きな

音楽を聞いたり、お風呂にゆっくり入ったり、寝たり、お散歩をしてもいいかもし  
れません。それでも元気が出ないときは、伝えられそうな人に伝えましょう。

ともだち・家族・先生…放課後に保健室へ顔を出してくれてもいいですよ。ゆっくり  
からだこころな  
体と心を慣らしていきましょう。