



2026年9月1日(火)
町田市立南つくし野小学校
保健室

本日から2学期が始まります。暦の上では秋に突入しましたが、9月はまだまだ暑い日が続きます。秋の訪れを待ちながら、引き続き熱中症にも気を付けてすごしましょう。また、生活リズムを整えて楽しく学校生活を送れるようにしましょう。

2学期の身体計測を行います



計測日程

2日(水)	すぎな学級
3日(木)	6年生
4日(金)	5年生
7日(月)	2年生
8日(火)	3年生
9日(水)	4年生
14日(月)	1年生

1学期の健康診断から、みなさんはどれくらい成長しているのでしょうか。2学期は、左の日程で計測をしていきます。今回の計測結果として、後日「発育のようす」を配布します。計測結果は、「何kg増えた」「何cm伸びた」と数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかに注目してください。

そして、この結果は成長の大切な記録としておうちの方に必ず渡ししましょう。

☆計測当日の注意点

- ・体育着の着用
- ・ポニーテールはしない
- ・お団子結びはしない

9月の保健目標 早ね、早起き、すっきり目ざめ

9月は夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。早くねるためには、昼間の活動も大切です。休み時間に太陽の光を浴びながら外で遊んだり、勉強して頭をたくさん使ったりすると、夜には疲れてぐっすり眠ることができますよ。

秋は、
「
持ち
の切
が、
の季
節？」

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



ご不明な場合はお気軽に保健室までお電話ください。