

ほけんだより 9月

町田市立小山中央小学校

NO.6 2024. 9. 2 保健室

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。休みの間は元気に過ごすことができましたか？色々な話を聞けるのが楽しみです。
休み明けは生活習慣の変化により、だるく感じたり疲れやすくなったりします。少しずつ学校モードに切り替えて健康に過ごせるようにしましょう。

9月の保健目標 きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしましょう

夏のミッション【いきいきカード】はしっかり取り組みましたか？点数アップのポイントがありましたね。夏休みは終わりましたが、心も体も健康に過ごすためにとても大切なことなので、これからもポイントを忘れず過ごしましょう。

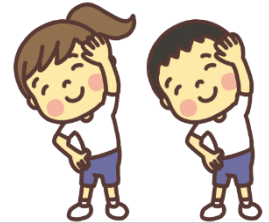
一日三食
バランスの良い食事



夜はしっかり体を休めて
朝は余裕をもって起きよう



適度に体を動かそう



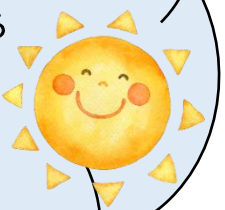
夏休みからおかえりなさい。
長い休みの後は、大人でも疲れやすくなったり行きたくないなあと思うことがあります。学校に行きたくないなあと感じている人がいたら、それはおかしいことではないので安心してください。
明るい気持ちで学校へ来た皆さん、嫌だなという気持ちのなか学校へ来た皆さん、学校へ行くことはできないけれど今読んでくれている皆さん、全員素晴らしいです。
何か不安なことがあったら、大人に相談しましょう。保健室でも待っています。



太陽の光を浴びて いきいきポカポカ！

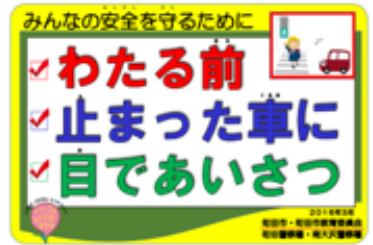
太陽の光を浴びるとビタミンDとセロトニンが作られることにより、心と身体に良いことがたくさんあります。

- ① 心が落ち着き前向きな気持ちになれる
- ② よく考えられるようになる
- ③ 睡眠リズムができて夜によく眠れる
- ④ 丈夫な骨をつくることにつながる



△太陽を見る必要はありません。目に強い刺激を与えることにもなるので危険。

がっ にち にち ぜんこくこうつうあんぜんうんどう
 9月21日～30日は全国交通安全運動



どうろ おうだん かなら き つ
 道路を横断するときに必ず気を付けること

1 止まる

まずは「止まる」。
 急いでいても、
 飛び出さずに必ず一度
 止まりましょう。

2 見る

そして「見る」。
 車などがきていないか見て、
 周囲の安全を確認します。

2 まつ

車がきていたら「まつ」。
 車が通過しても、他の車が
 きていないか確認してから
 渡ります。

じてんしゃ の きけん
 △自転車に乗るときに危険なこと△

① イヤホンをつける



② ヘルメットを着けない



③ スピードを出す



④ よそ見



身体測定



こんねんど かいめい しんちよう たいじゆう そくてい おこな
 今年度2回目の身長・体重の測定を行います。

3日（火）6年生

9日（月）2年生

4日（水）5年生

10日（火）1年生

5日（木）4年生

11日（水）あおば・きらり

6日（金）3年生

◎髪が長く結ぶ場合は、低い位置で結んでください。

◎体育着を忘れず持ってきましょう。

保護者の皆様

・身体測定後、結果を【けんこうカード】にてお知らせします。ご覧になりましたら、押印をして担任へ提出してください。（裏面の記入欄からは、保護者の皆様視点でのお子さんの様子を伺えることが嬉しく拝見しております。ありがとうございます。）

13日（金）配布 ・ 17日（火）回収

- ・熱中症予防のため、適度な水分補給ができるよう、引き続き水筒の持参をおすすめします。
- ・夏休み中のけがや病気等により学校生活上配慮が必要な際には、連絡帳等にてお知らせください。